



# ذن مدی تیشن

و

## طریقت هنرهای رزمی

تألیف: استاد بزرگ،

تیشن دشی مارو

ترجمه:

دکتر رضا جمالیان

یک استاد ذن

ژاپنی

اسرار ذن را

برای شما

فاش می کند





# ذن مدی تیشن

و

## طریقت هنرهای رزمی

تألیف: استاد بزرگ

تیسن دشی مارو

ترجمه: دکتر رضا جمالیان



انتشارات جمال الحق - خیابان کارگر جنوبی - خیابان (جمال الحق)  
شهید زربافیان - پلاک ۵۷ - کد پستی ۱۳۳۹۷ تلفن ۵۶۵۳۸۸۴

---

نام کتاب: دژ مدی نیشن و طریقت هنرهای رزمی

مؤلف: تیسن دشی مارو

مترجم: دکتر سید رضا جمالیان

حروف چینی و صفحه آرایی: توکلی

لیتوگرافی: چاپ تقویم

چاپ و صحافی: پژمان

نوبت چاپ: اول

تیراژ: چهار هزار جلد

تاریخ انتشار: پاییز ۱۳۷۱

ویراستار: محمد رفیعی مهرآبادی

این کتاب ترجمه‌ی استاز:

# THE **ZEN** WAY TO THE MARTIAL ARTS

---

**TAISEN DESHIMARU**

Translated by Nancy Amphoux

INTRODUCTION BY GEORGE LEONARD



E. P. DUTTON, INC. | NEW YORK

## فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۷	مقدمه مترجم
۱۱	پیش گفتار
۱۵	دیباچه
۲۷	قدرت و خرد
۳۰	جدال اصیل مردان جنگی
۳۴	اصول هفتگانه
۳۷	مراحل سه گانه
۴۰	اسرار بودو، اسرار ذن
۴۴	هدایت کردن فکر
۴۸	حالا و همین جا
۵۹	موندو، در محضر استاد
۸۳	آسمان و زمین در هماهنگی
۹۰	«کی» یا انرژی
۹۸	سیر و سلوک ذن چگونه است؟

صفحه	عنوان
۱۰۵	وحدت جسم و فکر
۱۲۱	بصیرت بی حرکتی
۱۲۹	خود را رها کردن
۱۳۳	فکر نکردن
۱۳۵	موندو، در محضر استاد
۱۶۸	زندگی و مرگ
۱۷۹	واژه‌نامه
۱۸۸	فهرست سایر آثار مترجم

به نام خداوند جان و خرد

## مقدمه مترجم

«در طلب دانش باش، حتی اگر در چین باشد.»  
پیامبر اکرم (ص)

خدا را شکر که توفیق ترجمه اثر دیگری در زمینه عرفان و طریقت، سیر و سلوک راهبان و سالکان خاور دور برای اینجانب دست داد. برای اولین بار در حدود سالهای ۱۳۶۰ از طریق کتابی که همکار دانشمندم، عارف و استاد بزرگوار طریقت ذن، آقای دکتر پرویز فروردین در این زمینه تألیف فرموده بودند، با ذن و آثار درمانگر آن در بیماریهای جسمی، روانی و اجتماعی آشنا شدم. در آن سالها، در پرتو شرکت در کنگره‌های پزشکی، توفیق دیدار از کشورهای خاور دور، از جمله ژاپن، جمهوری خلق چین، تایلند، سنگاپور، فیلیپین، اندونزی و... دست داد. در این کشورها، با معابد بودائی، روش زندگی ملل بودائی و فرهنگ بودیسم آشنا شدم، و تعداد زیادی کتاب در زمینه «ذن» و «ذن مدی تیشن» گردآوری نمودم. ولی هر موقع که تصمیم به ترجمه کتابی در این زمینه می‌گرفتم، ابهت و عظمت موضوع و بضاعت ناچیز علمی و عرفانی این حقیر مرا از این کار باز می‌داشت.



در ده سال اخیر کتابهای زیادی در زمینه گسترده فرهنگ ذن به زبان فارسی ترجمه شده که انصافاً همه مترجمان آنها افرادی فاضل و کتابهای آنها جالب و دل‌انگیز بوده‌اند. آنچه که مرا تشویق یا وسوسه به ترجمه کتابهایی در زمینه ذن مدی تیشن و بیان کاربردهای آن در بهداشت و هنرهای رزمی کرد، افزودن عناوینی جدید به کتابهایی که اینجانب در زمینه علوم باطنی ترجمه کرده‌ام نبود بلکه:

۱. با ترجمه یک کتاب دیگر - «ذن ناب، شی کانتازا» - برای اولین بار براساس ترجمه کتابی مستند به صورتی مفصل و مصور، طرز انجام آداب و اعمال معمول در سیر و سلوک طریقت ذن را به فرهنگ غنی پارسی و حوزه عرفان آن معرفی کردم.

۲. فرهنگ ذن و ذن مدی تیشن، مانند هر علم و هنری، دارای تعداد زیادی واژگان و اصطلاحات است که در اینجا ریشه آنها واژه‌های دور از ذهن چینی و ژاپنی است. با زحمات بسیار زیاد در پایان این کتاب و کتاب «ذن ناب، شی کانتازا» دو واژه نامه جامع را - عمدتاً با ریشه چینی و ژاپنی - ارائه دادم که در کنار لغت نامه مفصل در پایان کتاب «درخت یوگا» که بیشتر لغات آن سانسکریت هستند، برای هر کلمه در فرهنگ پارسی معنای جامع و مانعی وجود داشته باشد.

۳. به نظر این ناچیز، «آئین سلحشوری همراه با جوانمردی» که در حدود هزار سال قبل در سرزمین سرافراز ما وجود داشته و روش زندگی دراویشی که برای سیر آفاق و انفس همیشه در حرکت بوده‌اند، یا از طریق «آئین مانی» به چین رفته و یا او در سفرش به چین با آنها آشنا شده است. بنابراین نه تنها جنبه عرفانی ذن مدی تیشن، بلکه جنبه سلحشوری و جوانمردی آن، با فرهنگ سربلند کشور ما قرابت موضوعی دارد و شایسته است این هنرهای رزمی که در کشور ما اغلب و به گونه ناروا،

ورزش‌های رزمی نامیده می‌شوند، بیشتر شناخته شوند. به این ترتیب، بار عرفانی و نتایج درمانی آن هم در آرامش روحی، سلامت جسمی و ایجاد الگوی رفتاری و اخلاقی پسندیده برای افراد دانا و حق طلب پوشیده نیست. همان طور که در متن کتاب آمده، از آغاز تاریخ، داشتن قدرت بیشتر و دانائی افزونتر مورد توجه انسانها بوده و در هنرهای رزمی تمام آنها به اضافه روحیه نیک‌اندیشی، خیرخواهی، کمک به درماندگان و محرومان، دوری از زراندوزی، رضایت در سایه قناعت، غنیمت شمردن دم و بالاخره خوب زیستن و خوب مردن جمع شده است.

متن انگلیسی کتاب حاضر توسط دوست روزنامه‌نگارم آقای سعید منشادی در اختیار اینجانب گذاشته شده و تشویق‌های ایشان و علاقه هموطنان عزیزم به عرفان و مدی‌تیشن، که در سایه اقبال و ذره‌پروری آنان کتابهای قبلی اینجانب در زمینه مدی‌تیشن به سرعت نایاب و بارها تجدید چاپ شدند، در انجام این کار مؤثر بوده است.

این ناچیز با علاقه و انسی که با اشعار خیام و حافظ دارد، معتقد است که تمام مفاهیم و مضامین ذن مدی‌تیشن در اشعار این دو بزرگوار وجود دارد. از سوی دیگر، در سایه همسایگی ایران بزرگ با امپراتوری چین، از طریق راه ابریشم، لشکرکشی‌های فراوان، مسافرت جهانگردان و پژوهشگران از گذشته‌های دور، این دو کشور که از زادگاههای تمدن، تاریخ و عرفان هستند، با یکدیگر مبادلات فرهنگی داشته‌اند، و به این ترتیب فرهنگ و عرفان دو کشور به سوی کمال، تحول و بالندگی گام می‌نهاده‌اند.

از آنجا که مضمون و موضوع کتاب ممکن است برای عده زیادی از هموطنان دانش‌پژوه، غرابت و تازگی داشته باشد، مطالعه قبلی کتابهای «مدی‌تیشن، طریقت باطنی»، «مدی‌تیشن، عرفان کهن»، و «ذن مدی

تیشن، شی کانتازا» باعث می شود تا آنها بهتر موضوع و پیام این کتاب را درک کنند.

ترجمه این کتاب را به تمام فرزندان این سرزمین سرافراز، از جمله فرزندان عزیزم بهنام و بهمن تقدیم می دارم و از خداوند برای همه آنها آرزوی سعادت، سلامت و موفقیت آرزو دارم.

با انتشار این کتاب، تعداد آثاری که توسط، اینجانب در این زمینه ها ترجمه یا تألیف شده اند، به بیست و سه جلد می رسند. این مجموعه که سیمای یک «دایرةالمعارف علوم باطنی» را به خود گرفته، به کسانی تقدیم می شود که مایلند مطالب بیشتر و تازه تری را در زمینه هایی بدانند که همیشه در پرده ای از رمز و راز نگهداری شده اند. آرزوی قلبی من همیشه آن بوده که از این دانش ها و معارف در راستای سلامتی، سعادت و کسب معرفت استفاده شود. از سوی دیگر، کوشش شده تا در انتخاب و ارائه کتابها صادق و صمیمی باشم و در هر زمینه بهترین ها را انتخاب و به بهترین صورتی آنها را ترجمه و در چاپ نیکوتر آن اصرار و نظارت داشته باشم. ناچه قبول افتد و چه در نظر آید.

بهار ۱۳۷۱

دکتر سیدرضا جمالیان

## پیش‌گفتار

در یک جلسه مقدماتی که برای بررسی و تحقیق ژرف‌تر درباره ارتباط ذن و هنرهای رزمی در سال ۱۹۷۵ با شرکت صدها پژوهنده و کارشناس در شهر «زینال»<sup>۱</sup> سوئیس تشکیل گردیده بود، همه شرکت‌کنندگان در این گردهمایی تأکید داشتند که بایستی بررسی‌های گسترده‌تری در زمینه درک ارتباط بین فکر کردن و عمل کردن صورت بگیرد. در ارتباط با این نیاز، «دشی مارو روشی»<sup>۲</sup> که ریاست جلسات را به عهده داشت، با شرح و بسط زیاد در نشست‌های مربوط به «ذن مدی تیشن» و سایر جلسات، در این زمینه سخن گفت. او معتقد بود که وابستگی و همانندی واقعی بین ذن و هنرهای رزمی در این نکته مهم نهفته است که هردوی آنها می‌توانند ما را در راستای «کسب روحیه برای طی طریق» هدایت کنند، زیرا هرگونه تضاد و تقابلی که در درون جسم و فکر ما صورت می‌گیرد و یا در خارج از آن واقع می‌شود، همیشه نبردی بر علیه «خود» است.

---

1. Zinal

۲. Deshi Maru Roshi استاد دشی مارو - در زبان ژاپنی عنوان بعد از نام فرد قرار می‌گیرد.

با سپری شدن روزها، به تدریج برخی از مفاهیم و مضامین اصلی و اساسی مورد بحث و بررسی قرار گرفتند که مهمترین آنها عبارت بودند از: «کی»<sup>۳</sup> یا انرژی، موقعیت، تکنیک، اضطراب، شرایط جسمی، حالت روانی و بیداری روحی. آنچه که به صورت تئوری و نظری توسط «دشی مارو روشی» بیان گردیده بود، عملاً در جریان یک رشته از علمیات رزمی و عینی توسط استاد یونو<sup>۴</sup> به معرض نمایش گذاشته شد. استاد یونو «دان ۸ در کن دو»<sup>۵</sup> (شمشیربازی به روش ژاپنی) دارد و برای شرکت در این جلسات از ژاپن به سوئیس سفر کرده بود.

در جریان این جلسات به تدریج تمام کسانی که در این گردهمایی‌ها شرکت کرده بودند، متوجه مفهوم واقعی این جملات شدند که توسط سان تسه<sup>۶</sup> استراتژیست بزرگ چینی، نگارش یافته است:

دشمن و خود را بشناس، در این شرایط اگر  
صدبار به جنگ و جدال کشیده شوی، صدبار پیروز خواهی  
شد.

اگر دشمن را به خوبی شناخته باشی و تنها خودت  
را به خوبی شناخته باشی، ممکن است پیروز شوی و یا  
شکست بخوری.

اگر هم خودت را به خوبی شناخته باشی و هم از  
قابلیت‌های دشمن بی اطلاع باشی، مطمئن باش که در هر  
درگیری و جدالی که وارد شوی، به یقین شکست خواهی  
خورد.

در فراروی ما «دوجو»<sup>۷</sup> یا یک تالار مدی تیشن وسیعی قرار داشت که با پوسترها و وسایل مرسوم در تالار ذن<sup>۸</sup>، ابتهت و آرامش زیادی پیدا کرده بود و در این لحظات به صورت یک میدان مبارزه واقعی درآمده بود. ولی درس بزرگی که در این جلسه برای همگان حاصل می‌شد، چیزی در فراسوی اندیشه و تصور پیروزی و یا شکست بود و این اندیشه را مطرح می‌کرد که ذن و هنرهای رزمی - هردو - به صورتی مشابه، درس خوب زندگی کردن و خوب مُردن را مطرح می‌سازند.

متن یا کتابی که در این جلسات شکل گرفت، بعداً متمم یا مکملی به آن اضافه گردید که حاصل هفته‌ها گفتگو «موندو»<sup>۹</sup> بود که در پاریس صورت گرفت. در این جلسات کارشناسی که با شرکت گروهی از استادان و جمعی از برجسته‌ترین و با استعدادترین رهروان طریقت ذن و علاقمندان به هنرهای رزمی برگزار شد، بحث‌های زیادی مطرح گردید که به نتایج جالب و مفیدی منجر شدند.

در میان چهره‌های سرشناسی که در این گردهمایی شرکت داشتند، افراد زیر در شکل‌گیری این کتاب نقش مهمتری به عهده داشتند که عبارت بودند از: ژان مانوت، اولین دو اسمدت، دکتر کلود دوریکس، ونسان بارده، فوستو گوارشی و بسیاری دیگر از نام‌آوران که

۷. Dojo [تالار ذن یا میدان ورزشهای رزمی].

۸. برای مشاهده وضعیت و وسایل تالار ذن (ذندو) به تصاویر قسمت اول کتاب «ذن ناب» تألیف «شوهاکو اوکومورا» که توسط همین قلم ترجمه و از طریق انتشارات ویس منتشر می‌شود، مراجعه بفرمائید - «مترجم».

۹. Mondo [گفت و شنود بین استادان و شاگردان].

در جلسات شهرهای زینال و پاریس شرکت داشتند و درباره روح و ماهیت  
ذن و هنرهای رزمی عقاید و نظریات سازنده و مفیدی را ارائه دادند.  
مارک دو اسمدت

## دیباچه

شما بایستی آنچنان به هر روزی از زندگی  
خود تعمق و توجه کنید که گویی شعله‌های آتش  
وجود شما را محاصره کرده است.

این جملات که انسان انتظار دارد از یک سامورایی در قرون وسطی  
نقل شده باشد، توسط استادِ ذن، تیسن دشی مارو، خطاب به کسانی در  
نیمه دوم قرن بیستم در اروپا گفته شده که مایل بودند درباره ماهیت و  
اساسِ ذن و هنرهای رزمی مطالبی را بشنوند. استاد به آنها گفت که شما  
در صورت پایبندی به این مکتب‌های فکری، بایستی آنچنان ساده و  
صمیمی و بدون توجه به زراندوزی و گردآوری اندوخته‌های مالی و دنیوی  
زندگی کنید که گویی مایلید ساعاتی دیگر بمیرید. اگر شما واقعاً به این  
مفاهیم متعهد و سرسپردگی نشان ندهید، در این شرایط، انجام ذن فقط به  
صورت انجام یک رشته از تشریفات درمی‌آید و هنرهای رزمی به شکل  
نوعی ورزش جلوه می‌کند.

برای نشان دادن ارتباطِ ناگسستنی بین ذن و هنرهای رزمی،  
«دشی مارو» به دوران سامورایی‌ها برمی‌گردد. اکثر افراد سامورایی تابع



مذهب ملی ژاپن موسوم به «شینتو»<sup>۱</sup> بودند که یک شکل بسیار پیچیده و پر زرق و برق از آنیمیزم<sup>۲</sup> به حساب می‌آید و براساس آن، در تمام موجودات، اعم از زنده یا غیر زنده، روح یا «شین»<sup>۳</sup> دمیده شده است. از سوی دیگر، آنان به عقاید و نظریات طرح شده در بودائیگری شدیداً عشق و علاقه نشان می‌دادند و بر این اساس به تمرین ذن می‌پرداختند. ذن به مفاهیم و مضامینی مانند سادگی، تسلط بر نفس، آگاهی کامل در تمام لحظات و حفظ آرامش در مقابله با مرگ اشاره دارد که همگی آنها با روش زندگی افراد سامورایی تطابق و تناسب داشتند، و این افراد دائماً در یک رشته از جنگ و جدل‌های پایان‌ناپذیر درگیر بودند و مرگ و زندگی در این جریانات به اندازه حرکت تندتر یا لغزش یک ضربه شمشیر فاصله و تفاوت داشت. از سوی دیگر، موضوع بهتر و مهمتر مراسم ساده و بی‌آلایش «سان‌ذن» بود: آنها می‌توانستند ساعاتی از اوقات فراغت خویش را به نشستن در شرایط «ذاذن» بگذرانند، التهابات و بی‌قراری ذهنی و فکری خویش را تسکین دهند و به آرامش و آسایشی دست یابند که با روش زندگی آنان به صورت بارز یا ظاهری در تضاد بود، و در نهایت به اشراق و ادراکات مستقیم و بی‌واسطه دست یابند که در «کن‌جات سو»<sup>۴</sup> (جنگ با شمشیر) به آن نیاز داشتند. به این ترتیب، همان‌طور که «دشی مارو» متذکر شده، ذن به صورتی شهرت پیدا کرده

۱- Shinto مذهب متداول براساس پرستش ارواح.

۲- Animism نوعی مذهب یا دیدگاه بدوی که هر چیزی را دارای روح می‌پندارد.

۳- Shin شین در زبان ژاپنی به معنای روح و پیشوند واژه شینتو می‌باشد.

4- Kenjutsu

که گویی «مذهب افراد سامورایی» به حساب می آید.

بدین سان، پیشینه هنرهای رزمی نوین، مانند کاراته، کن دو، جودو و «آی کی دو» به دورانی برمی گردد که مستقیماً بین ذن و «بوشی دو»<sup>۵</sup> (آئین سلحشوری و فداکاری به خاطر بیچارگان) پیوند یگانگی برقرار گردیده بود و افراد سامورایی براساس ادغام این مفاهیم رفتار می کردند. در واقع آنها «بودو»<sup>۶</sup> بودند. ترجمه دقیق این دو واژه ژاپنی، اگر بخواهیم مفاهیم درونی آنها را منتقل سازیم، بسیار مشکل است. به زبان ساده، بوشی به معنای مرد جنگی یا کهنه سرباز و «Do = دو» به معنای راه یا طریقت است. بودو به معنای طریقت رزم است و Bu به معنای جنگ یا نبرد می باشد. ولی در روحیه ژاپنی - همان طور که استاد «دشی مارو» هم به آن اشاره کرده است - به معنای توقف و یا ختم جنگ و جدال و غلاف کردن شمشیر هم هست. بنابراین در واژه «بودو» تأکید بیشتر بر قسمت «دو» قرار دارد نه «بو».

از سوی دیگر، در لغت do یک مفهوم عرفانی و احساسی عمیقی وجود دارد که مردم مغرب زمین، به ویژه در این عصر و زمان، از درک آن عاجزند. برای این راه یا طریقت در ذن، هدف و سرزمین مقصودی وجود ندارد<sup>۷</sup> و این کاملاً با روحیه و فلسفه غربی تضاد دارد زیرا آنها انتظار دارند هر راه بالاخره به هدف و سرمنزلی برسد، بنابراین دچار گیجی و سردرگمی می شوند و موفقیت و پیروزی را در مقابل خویش نمی بینند.

## 5- Bushido    6- Budo

۷- کس ندانست که سر منزل مقصود کجاست

آنقدر هست که بانگ جرسی می آید «حافظ».

اشکال در ترجمه لغت do باعث می شود تا در برخی از موارد بین من و تعدادی از دانشجویانم در دوره های آموزشی، اشکالاتی پدید آید. برای مثال موقعی که من از علایق خویش در انجام "آی کی دو" سخن می گویم، آنها از من می پرسند: «برای چه شما به انجام "آی کی دو" می پردازید؟» من صادقانه و از صمیم قلب به آنها می گویم: «برای این "آی کی دو" انجام می دهم که "آی کی دو" انجام داده باشم.» البته آنها می توانند هدف های زیر را در انجام "آی کی دو" برای خود یا من ردیف کنند: پیدایش زیبایی، وقار، برازندگی و سلامتی جسمی، کسب اعتماد به نفس، احساس همراهی و همدلی با فقرا و دردمندان و بالاخره احساس آرامش و راحتی. ولی واقعاً اگر هیچکدام از اینها هم نباشند، من به طی این طریقت می پردازم زیرا «آی کی دو» راه و روش من در زندگی است. استاد «دشی مارو» تأکید دارد که هنرهای رزمی واقعی، روحیه خود را بیشتر از «بودو» می گیرند تا از ورزش ها:

من نمی خواهم مطلبی علیه ورزش ها گفته باشم. آنها در تربیت و پرورش جسم و ایجاد قدرت و شکیبایی مفید و مؤثرند. ولی روحیه رقابت و قدرت طلبی بر ورزشکاران و اماکن ورزشی سایه افکنده است و این هدف خوبی نیست. این دیدگاه نوعی نگرش مغشوش و غیرواقعی نسبت به زندگی را منعکس می سازد. روح و گوهر هنرهای رزمی این گونه نیست.

در روح و ضمیر ذن و بودو، هر روز به منزله جدال یا رزمگاهی است که در تمام لحظات آن افراد بایستی هوشیاری و آگاهی خویش را حفظ کنند. هر بامداد از خواب بیدار شوند، کار کنند، غذا بخورند و به بستر بروند. در این میدان است که استادی در «خود» شکل می گیرد.

در این روزها بسیاری از افراد به این خاطر به هنرهای رزمی روی می‌آورند تا ورزش جدیدی را بیاموزند و یا اینکه بدتر از آن، وسیله مطمئنی را برای خشونت و برتری طلبی بیابند. متأسفانه برخی از باشگاهها هم هستند که برای این افراد ماجراجو و آشوبگر دوره‌های آموزشی دلخواه را ترتیب می‌دهند و برخی از شرکت‌های تهیه و پخش فیلمهای سینمایی با تولید فیلمهای خشن در زمینه هنرهای رزمی، به ایجاد و گسترش بدنمایی برای آنها کمک می‌کنند. در این زمینه‌ها گاهی برخی استودیوهای فیلمبرداری که برنامه‌هایی شبیه به فیلمهای جیمزباندی تولید می‌کنند، به اینجانب مراجعه کرده و درخواست می‌کنند در طی یک دوره فشرده دو هفته‌ای، به هنرپیشگان آنها طرز استفاده از ضربه‌های کشنده را بیاموزم، به حدی که آنها به مرحله «استادی» برسند!

با توجه به این ابهامات و بدآموزی‌هایی که در سطح جامعه وجود دارد، برای من غیرعادی نیست که بینم بسیاری از شاگردان من در بدو شروع به کار، از من می‌پرسند: چقدر طول می‌کشد تا من در «آی کی دو» به درجه استادی برسم؟ برای جوابگویی به این سؤال، من کاری نمی‌توانم انجام بدهم. در حدود دوازده سال است که من به فراگیری «آی کی دو» مشغول شده‌ام و در مدت شش سال اخیر به آموزش آن مشغول بوده‌ام. من احساس می‌کنم که هنوز تا مرحله استادی فاصله زیادی دارم، در حالی که در شش ماه اول خود را به درجه استادی نزدیکتر احساس می‌کردم. شاید بهتر بود من همان گونه به این شاگردانم جواب می‌گفتم که استاد دشی مارو در جواب فرد دیگری بیان داشت:

- تا چند سال دیگر من بایستی به انجام دادن پیردازم؟

- تا وقتی که بمیری.

آنچه که در جریان تمرینات خود در زمینه ذن و هنرهای رزمی

کشف کرده‌ام، این است که هنرهای رزمی چیری نیستند که شما «بیاموزید» و یا «انجام» دهید، بلکه چیزهایی هستند که شما باید به آن گونه «بوده» باشید.

هنوز ما با غریبان ناشکیبایی روبرو هستیم که به دنبال لحظه اتمام و کسب خود به خود پاداش هستند. در تلویزیون‌های تجارتنی غرب ما با تبلیغاتی مواجه هستیم که از روی طنزی که نمایانگر روحیه جامعه است، اعلام می‌کنند که «کاپیتان کوک»<sup>۸</sup> به خاطر به دست آوردن فلان کارت اعتباری به انجام مسافرت‌های خویش روی می‌آورد! در یکی از کلاسهای شبانه اخیرم، من با دانشجویی برخورد کردم که از فرط عصبانیت چهره‌اش قرمز شده بود و با این قیافه به من می‌گفت:

«من می‌خواهم حتماً این تکنیک را به خوبی یاد بگیرم» این جوان عصبانی ادامه داد: «حتی اگر امشب تا صبح در اینجا باقی بمانم.»

من با نهایت آرامش و ملایمت به او متذکر شدم که بهتر است او تمام این نوع تمایلات برای رسیدن سریع به کمال را کنار بگذارد. من برای خودم لحظاتی را به یاد آوردم که برای انجام صحیح یک حرکت، کوشش کرده باشم ولی در آن لحظات کاملاً آرام، صبور و باوقار بوده‌ام و در نهایت هیچگاه حرکتی را کاملاً درست یاد نگرفته، انجام نداده‌ام. من هیچگاه به یاد نمی‌آورم که برای انجام درست حرکتی، تحت نوعی فشار خارجی بوده باشم، برعکس، اگر کمالی حاصل آید، نتیجه تکنیک صحیح و صبوری بوده است.

یکی از برکات هنرهای رزمی و ذن این است که نسبت به گذر

۸- جیمز کوک (۱۷۷۹-۱۷۲۸) معروف به «کاپیتان کوک»، دریانورد و کاشف معروف انگلیسی است - مترجم.

وقت و زمان، نوعی حالت آرامش و صبوری به ما داده و آنقدرها نسبت به تغییر زمان حساس نیستیم. در این فرهنگ «دیروز» و «امروز» اهمیت کمتری برای ما پیدا کرده و بیشتر توجه مان را به لحظات کنونی<sup>۹</sup> و زمان زندگی واقعی متوجه می سازد. در این لحظات و در شرایطی که دم غنیمت است و آنچه که هنوز به وجود نیامده اهمیت کمتری برای ما دارد، بنابراین این لحظات زندگی را فدای فوریت های مرتبط با آینده نمی کنیم<sup>۱۰</sup> و به فرهنگی توجه نمی کنیم که تمام توجهش به غذاهای سریع سرپایی، نتایج فوری، تسکین سریع درد و آموزش سریع علوم در چند درس است.

استاد «دشی مارو» با ما درباره مراحل سه گانه ای صحبت می کند که در ذن و هنرهای رزمی مشابه و مشترک هستند. اولین آنها

۹- مولای متقیان و سرور آزادگان، مرد بزرگ میدانهای رزم، عبادت و بندگی، حضرت علی علیه السلام، می فرمایند:

آنچه گذشت، از بین رفته و هنوز آینده نیامده است. برخیز و این لحظه را غنیمت بشمار که بین دو عدم و نیستی قرار گرفته است. - مترجم.

۱۰- ای دل ارعشرت امروز به فردا فکنی  
مایه نقد بقارا که ضمان خواهد شد

گل عزیز است غنیمت شمیریدش صحبت  
که به باغ آمد از این راه و از آن خواهد شد  
مطربا مجلس انس است غزل خوان و سرود  
چندگویی که چنین رفت و چنان خواهد شد  
حافظ از بهر تو آمد سوی اقلیم وجود  
قدمی نه به وداعش که روان خواهد شد

«لسان الغیب، حافظ شیرازی»

«شوجین»<sup>۱۱</sup> یا مرحله‌ای از دوران آموزشی است که در آن خواستن و کوشش آگاهانه هردو دخالت دارند. این مدت شامل سه تا پنج سال کوشش زیاد و مستمر می‌شود. در ذن این دوره اول یا «شی‌هو»<sup>۱۲</sup> به معنای عبور یا انتقال می‌باشد.

دومین مرحله دورانی از تمرکز و تفکر است که بدون آگاهی صورت گرفته و بعد از «شی‌هو» می‌باشد. در این دوره، دانشجو در مرحله آرامش بوده و حتی می‌تواند به عنوان یک دستیار برای استاد، جهت هدف‌های آموزشی مورد استفاده قرار بگیرد. در مراحل پیشرفته‌تر او می‌تواند خود استاد شده و مستقلاً آموزش دیگران را به عهده بگیرد.

در مرحله سوم روح به آزادی و رهایی واقعی می‌رسد و برای یک روح آزاد شده، یک جهان آزاد و رها شده پدیدار می‌گردد...

این مراحل سه گانه در ذن و هنرهای رزمی به صورت مشابهی وجود دارند.

در تمام طول این مدت دراز، یک تغییر و انحراف شدید در دیدگاه فرد نسبت به آنچه که در هنرهای رزمی از اولویت و اهمیت بیشتری برخوردار هستند، به چشم می‌خورد: از تکنیک و قدرت جسمانی در شروع کار، به اشراف کامل و سرانجام آزادی روح.

استاد «موری هه ای یویی شیبا» بنیانگذار «آی کی دو»<sup>۱۱</sup> نوین، موقعی به نهایت تسلط و استادی در این هنر رسید که سن او از مرز هفتاد سالگی گذشته بود و در این شرایط دیگر قدرت جسمانی اهمیت زیادی

برای او نداشت. بیشتر فیلمهایی که از او تهیه شده و نمایانگر شاهکارهای معجزه‌آسای او در این رشته است، در سالهای بعد از ۱۹۶۰ و در شرایطی تهیه شده‌اند که او بین سالهای ۸۰ تا ۸۴ سالگی بوده است.

ولی آنچه که به عنوان شاهکارهای معجزه‌آسا از طرف محافل غربی از آن یاد می‌شود، از نقطه نظر رهروان صبور و فروتن ذن و هنرهای رزمی نوعی «عوارض جانبی و بی‌اهمیت» تلقی می‌گردند. استاد دشی مارو مطالبی را درباره ذن بیان داشته که در مورد ذاذن هم می‌تواند حقیقت داشته باشد:

... ذاذن به معنی حالت وجد، نشئه و حالات الهام‌آمیز و یا برانگیختگی یک حالت ذهنی یا جسمی دیگر نیست، بلکه به مفهوم رجعت به کمال، خلوص و شرایط طبیعی و عادی انسانهاست. این شرایط اختصاص و انحصار به استادان و افراد مقدس و روحانی ندارد و پدیده اسرارآمیزی در آن موجود نیست. این یک حالت بالقوه‌ایست که در نهاد تمام انسانها وجود دارد.

ذاذن به معنای نزدیک شدن و صمیمی شدن با خویش است و در این شرایط فرد می‌تواند لذت و طعم واقعی یکی شدن با نفس خویش را احساس کند و به هماهنگی با زندگی کیهانی دست یابد.

برای رسیدن به هشیاری کامل و زنده شدن و رجعت به کمال، خلوص و شرایط عادی زندگی بشری بایستی با سهولت و سادگی صورت بگیرد، ولی با توجه به فرهنگ غرب این تحول بسیار مشکل است. شاید عده بسیاری از ما بتوانند در تمام عمر یا در مدتی از زندگی خویش، به این حال و هوا برسند. استاد «تیسن دشی مارو» در اینجا زبان ساده‌ای را به



کار می برد و با کمک افسانه ها و دانش ها تصویر روشنی را در فراروی ما ترسیم می کند، یک آرمان که می تواند به حیات هر فردی فروغ و روشنی ببخشد. او امکان دسترسی اینجانب به چیزی را فراهم نموده که برای تمام عمر به دنبال آن بوده ام، و آن تهیه و تدوین کتابی بوده که بتوانم از صمیم قلب به همه دوستداران هنرهای رزمی تقدیم کنم و در آن به صورتی صریح، روشن و مستدل مفاهیم باطنی و نکات ریزی را مطرح سازم که در هنرهای رزمی وجود دارند.

جرج لئونارد\*

---

\* جرج لئونارد دارای یک «نیدان» (کمر بند سیاه درجه ۲) در «آی کی دو» و مربی «آی کی دو» در «تامالپیس» در شهر «میلی والی» در ایالت کالیفرنیا می باشد. او مؤلف کتابهای «آموزش و جذب» «استحاله»، «نهایت در ورزش» و «نبض کند» می باشد. آخرین اثر او که از لحاظ درجه دانشگاهی برای او اهمیت دارد، با نام «ارتباط شهوانی» در سال ۱۹۸۳ منتشر شده است. او سالها به عنوان رئیس انجمن روانشناسی انسانی خدمت کرده است.

بوشی دو: آیین جوانمردی و سلحشوری  
طریقت سامورایی



بوشی دو، راه و رسم طریقت سامورائی

از روزگار کهن، تالاری که در آن شمشیربازی آموخته می‌شده،  
 «مکان روشنگری» هم نامیده شده است.

هدف در آئین شمشیربازی کسب جاه و مال و یا مقام نیست، بلکه  
 تمرکز در جریان شمشیربازی می‌تواند ما را در راستای شناخت نیروهایی  
 کمک کند که در درون ما هستند.

در این طریقت، حقایقی کشف می‌شوند که به صورتی ناشناخته  
 در درون ما به ودیعه نهاده شده‌اند. این معارف آن چنان در عمق زیادی  
 پنهان شده‌اند که در نگاه اول غیرقابل دسترسی به نظر می‌آیند. این  
 دستاوردهای گرانقدر تنها برای کسانی حاصل می‌شود که به طریقت ذن  
 رو می‌آورند و به مدی تیشن پردازند.

ای. هریجل

نویسنده کتاب «ذن در هنر کمانگری»

## قدرت و خرد

چگونه می‌توانید قوی‌تر شوید؟ قوی‌تر از همه؟  
چگونه می‌توانید ذهن و فکرتان را روشن کنید، رفتارتان را کنترل  
نمائید و دانایی زیادتری کسب کنید؟  
از آغاز تاریخ، انسانها کوشش کرده‌اند تا محدودیت‌های موجود  
در زمینه قدرت و خرد را به عقب برانند و آرزو داشته‌اند تا به توانایی و  
دانایی بیشتر دست یابند.  
ولی با چه وسیله‌ای می‌توان به قدرت و آگاهی خیلی بیشتر  
دسترسی پیدا کرد؟

در ژاپن این وسیله را در روی آوردن و عمل به «هنرهای رزمی»،  
همراه و همگام با ذن، انگاشته‌اند. قرن‌های متمادی است که گروه عظیمی  
از اندیشمندان و سالکان طریقت به این راه و روش روی آورده‌اند. در  
سالهای اخیر «بودو» در ژاپن ضعف و آلودگی زیادی را تحمل کرده  
است، زیرا هنر آموزانی که به تازگی به این هنرها روی می‌آورند، بیشتر  
در راستای کسب قدرت و توانایی می‌کوشند و غافل از رسیدن به خرد و  
دانایی بیشتر می‌باشند.

دانایی و توانایی، ذن به ما می‌آموزد که چگونه در هر دو زمینه

پیشرفت داشته باشیم.

شما می‌دانید که متأسفانه انسان در زمینه جسمی و فکری با محدودیت‌هایی همراه است؛ این قانون طبیعت و ظرفیت فیزیولوژیک بدن آدمی است. از سوی دیگر، دانایی انسان هرچند تا افق‌های دوری می‌رسد ولی بی‌نهایت نیست. در هیچ شرایطی یک انسان نمی‌تواند در زمینه قدرت و توانایی به پایه شیر یا فیل برسد. از سوی دیگر، شما نمی‌توانید از لحاظ بصیرت و دانایی به پایه عقل کل<sup>۱</sup> برسید ولی می‌توانید از خیلی از محدودیت‌های کنونی فراتر بروید.

ولی هرگز انسانها به این حقیقت گردن نهاده و محدودیت‌های موجود را به رسمیت نشاخته‌اند، بلکه کوشش کرده‌اند که هر روز قویتر و داناتر شوند.

براساس این آرزو و علاقه دیرینه بشر، هنرهای رزمی پدید آمده و اصول «واسا<sup>۲</sup>» شکل گرفته است. واسا را می‌توان نوعی هنر و یا شکلی از «تکنیک عالی» تصور کرد که از طریق آموزش رخ به رخ، از استاد به شاگرد منتقل می‌شود. از طریق آموزش و تسلط بر این تکنیک‌ها، یک انسان می‌تواند نسبت به دیگران به برتری‌هایی نایل آید و در سایه این امتیازات بر سایرین حکومت و یا ریاست کند. واسا در ژاپن سابقه و پیشینه‌ای بسیار کهن داشته و به دوران سامورایی‌ها برمی‌گردد. در پرتو آموزش و عمل به این هنرهاست که می‌توان به آنچنان سطحی از قدرت و توانایی دست یافت که مشابه آن را نمی‌توان در افراد عادی جامعه جستجو کرد.

۱- باعبادت کی توان الله شد می توان موسی کلیم الله شد. - (م).

۲- Wasa تکنیک.

با کمک ذن، دسترسی به انواع جدیدی از تکنیک‌های عالی برای انسانها مقدور می‌گردد که در سایه آنها به آنچنان درجه‌ای از خرد و دانایی دسترسی پیدا می‌شود که این آگاهی و هشیاری از همه انسانهای عادی بیشتر و فقط مادون آگاهی عقل کل و قدیسان تاریخ قرار می‌گیرد، ولی از لحاظ شکل و ماهیت شبیه به آنهاست. این طریقت «ذاذن» است که در آن فرد به صورت خاصی بر روی زمین می‌نشیند، راه می‌رود، گام برمی‌دارد و یا به شکل درستی تنفس می‌کند. بر اثر روی‌آوری و استمرار در این طریقت، انسان به نوعی از نگرش ذهنی و ویژه می‌رسد که به آن هی‌شی‌ریو<sup>۳</sup> اطلاق می‌گردد. یک شکل تفکر بدون اندیشیدن و رسیدن به نوعی آگاهی که فراسوی تفکر قرار دارد.

---

۳- Hishiryo فکر بدون اندیشیدن، آگاهی در ورای تفکر.

## جدال اصیل مردان جنگی

«بودو» طریقت مردان جنگی است. این عنوان تمام هنرهای رزمی ژاپن را در برمی گیرد. این هنرها تنها از طریق، تجربه مستقیم برای فرد قابل درک بوده و در عمق، ارتباط پیوسته‌ای با اخلاق، مذهب و فلسفه دارند؛ فقط در سالهای اخیر است که ارتباط بین هنرهای رزمی و ورزش پیشرفت‌هایی پیدا کرده است. در متون کهن، بحث‌ها بیشتر بر روی تقویت قوای ذهنی و ارتباط آن با طبیعت پرداخته می‌شده و در گرد محوری متمرکز می‌گردیده که می‌بایستی به این سنوالات اساسی و تاریخی بشر جوابی پیدا کنند که: من که هستم؟ من چه هستم؟

در زبان ژاپنی (do = دو) به معنای راه یا طریقت است. شما چگونه در این طریقت گام برمی‌دارید؟ چگونه می‌توانید مسیر آن را پیدا کنید؟ ساده‌اندیشی است که آن را در فراگیری چند تکنیک خلاصه کنیم، و یا بدتر از آن، تنها به چشم یک ورزش و مضمون رزمی به آن بنگریم. «بودو» شامل رشته‌هایی مانند «کن‌دو»، «جودو»، «آی‌کی‌دو» و «کیودو» و «تیراندازی» می‌باشد. از سوی دیگر، هجای (bu = بو) به معنای توقف جنگ و جدال هم می‌شود. در «بودو» تنها مضامین جنگ و نبرد مورد نظر نیست، بلکه پیدا کردن راه صلح، پرورش و پیشرفت

«خود» را هم شامل می گردد.

برای آشنایی با این روش ها بایستی عملاً آنها را به کار ببرید و آموزش در این زمینه به شما قدرت و توانایی می بخشد تا بتوانید طبیعت فکر و ذهن خویش را به صورتی جامع و کامل بشناسید. با سلوک در این طریقت، شما این امکان را پیدا می کنید تا بتوانید بنیان و ریشه طبیعت خویش را بشناسید و «اگوی خواب آلود» (خود کوچک و من محدود شده) خویش را از حالت رخوت و بی حالی خارج کنید و آن را به درجات والایی برسانید که به پیدایش شخصیت کاملتری منجر گردد. در کشورهای آسیایی این طریقت از اهمیت و تعالی قابل ملاحظه ای بهره برده و جوهر یا عصاره ادیان و فلسفه ها به شمار می آید. «یین» و «یانگ»<sup>۱</sup> در «ایچینگ» و عبارت «وجود چیزی نیست» در بیانات «لائوتسه»، ریشه در این طرز تفکر دارد.

این مطالب چه معنایی دارند؟ شما باید کالبد مادی و فکر خویش را به کناری بگذارید. به روح مطلق دسترسی پیدا کنید. انانیت و خودبینی را از خود دور کنید. با طبیعت همنوایی و هماهنگی پیدا کنید. به وحدت بین زمین و آسمان توفیق پیدا کنید. ضمیر درونی شما باعث می شود تا افکار و هیجانات شما به بیرون ریخته شود. فرد از قید محیط طبیعی اطراف خویش آزاد و رها می شود. تمام خودبینی ها به خارج ریخته می شوند.

عبارات و فرازهایی که در بالا بیان گردیدند، سرچشمه فلسفه ها و ادیان آسیایی به شمار می آیند. فکر و بدن، بیرون و درون، اجسام و پدیده ها و... تمام این جفت ها که خصلتی دو گانه یا متضاد دارند، در یک مرحله به وحدتی غیر قابل گسستن در یک کل می رسند. در این مکتب ها



هر تغییر و تحولی موجب پیدایش تغییرات زیادی در زمینه‌های دیگر می‌شود. غم و یا شادی یک انسان در تمام انسانهای دیگر اثر می‌گذارد.<sup>۲</sup> حرکات و اعمال ما و دیگران بر روی یکدیگر اثر می‌گذارند. شادی دیگران به مثابه مسرت ما به حساب می‌آیند و اگر دیگران به عللی می‌گیرند، ما هم بایستی در غم و گریه آنها شریک باشیم. هر موقع نزدیکان ما شاد بودند، ما هم بایستی با آنها شادی کنیم و هر موقع که افسرده و کسل شدند، ما هم باید مطابق آنها رفتار کنیم. در تمام کائنات کلیه قسمت‌ها با یکدیگر پیوندهای نزدیکی دارند. هر پدیده و نمودی نتیجه و حاصل یک سلسله حوادث و وقایع قبلی است. شما نمی‌توانید هیچ قسمتی را از کل جدا کنید. ارتباط متقابل، قانون یا ناموس قوانین طبیعی است.

در پنجهزار سالی که از تمدن ملل مشرق زمین می‌گذرد، افراد مقدس و فیلسوفان متعددی درباره مفاهیم و مضامین قید شده به تفکر و تعقل پرداخته‌اند و بیشتر از هر چیز دیگری درباره «روح» و «عرفان» به بررسی پرداخته و به صورت نگارش‌آثاری مدون و یا آموزش‌های باطنی و سینه به سینه دستاوردهای فکری خویش را به نسل‌های بعدی منتقل کرده‌اند.

گاهی موضوع ساده یا خلاصه‌ای در قالب یک کتاب بزرگ بیان گردیده است. برای مثال یک کتاب بسیار قدیمی چینی به نام «شین جین

که در آفرینش ز یک گوهرند  
دگر عضوها را نماند قرار  
نشاید که نامت نهند آدمی

«سعدی»

۲- بنی آدم اعضای یک پیکرند  
چو عضوی به درد آورد روزگار  
تو کز محنت دیگران بی غمی

مهای» تنها را می گوید: «طریقت از ارزش بسیار والایی برخوردار است. سلوک در این طریق مشکل نیست، به شرطی که شما به دنبال انتخاب و گزینش نباشید. شما نباید به احساسات و تمایلات خودتان بهای زیادی بدهید.»

در متن کهن دیگری به نام «سان دو کایی» گفته می شود: «اگر شما حتی یک بار اسیر ظواهر فریبنده شوید، در وجود شما آنچنان تجزیه و جدایی عظیمی پدیدار می گردد که بین کوه و رود جدایی آشکار شده است.»

آنچه که در ذن از نهایت اهمیت برخوردار است، انجام یا عمل به مدی تیشن و ذاذن است. کسانی که در این مسیر گام بردارند، می توانند به مفهوم تفکر بدون ترجیح دادن یا انتخاب نمودن، آگاهی در ورای هر نوع طبقه بندی، تعالی و ترفیع کلیه مضامین که در یک زبان وجود دارد و... برسند. با بحث های روشنفکرانه و با قیل و قال کودکان دبستانی نمی توان به این حوزه از دانش های پوشیده و مرموز رسید، بلکه برای کسب آگاهی در این حوزه های پر رمز و راز بایستی تنها به ذاذن و «بوشی دو» روی آورد.

## اصول هفتگانه

بوشی دو یا طریقت سامورایی از پیوستگی و ترکیب آیین‌های بوداییگری و شینتوئیسم پدیدار گردید. در این طریقت اصول هفتگانه زیر به چشم می‌خورد:

۱- جی = Gi: یا تصمیم‌گیری درست که با متانت، نگرش و دیدگاه نیک و حقیقت‌گویی صورت گرفته باشد. هر موقعی که ما باید بمیریم، بهتر است که بمیریم. درست‌اندیشی در این مورد.

۲- یو = yu: دلاوری و سلحشوری که آمیخته با روحیه مردانگی باشد.

۳- جین = Jin: عشق کیهانی، پندار نیک و نیکخواهی نسبت به تمام مردم، دلسوزی و شفقت نسبت به همه آدمیان.

۴- ری = Rei: ره‌ای: یا کردار نیک، انجام کارها با نهایت خلوص، علاقه، ادب و تواضع.

۵- Makoto: گفتار نیک همگام با صمیمیت و راستگویی.

۶- Melgo: بهاء دادن به ارزش‌هایی مانند افتخار، جلال و شکوه.

۷- Chugo: ایثار و وفاداری.

اینها اصول هفتگانه‌ای هستند که بر مبنای آنها روحیه بوشی دو قرار گرفته است. Bu به معنای هنرهای رزمی، شی به معنای مرد جنگی و

سلحشور و do به مفهوم طریقت است. در این راه رفتار آمرانه و قاطعانه از اهمیت زیادی برخوردار است. پایه‌های آن بر روی انجام یک رشته تمرین‌های صعب و دشوار براساس باز تاب‌های ناخودآگاهانه بنیان گذاشته شده است. بنابراین تعالیم و آموزش‌های آن بایستی با نهایت دقت و نظارت و همگام با الگوهای رفتاری خاص صورت بگیرند.<sup>۱</sup>

هم «بوشی دو» بر بودائیگری در ژاپن اثر گذاشته و هم بودائیگری در تعدیل و، تغییر «بوشی دو» مؤثر بوده است. برای مثال عناصر پنجگانه زیر از آئین بودا نشأت گرفته‌اند:

۱. تسکین و مهار عواطف و امیال.

۲. آرامش و رضا در مقابل قضا و قدری که نتوان آن را تغییر داد.

۳. خویشن‌داری در مقابله با حوادث گوناگون.

۴. نگرش و بررسی دقیق‌تر مرگ در مقایسه با زندگی.

۵. فقر ناب و مطلق.

قبل از جنگ جهانی دوم، استاد ذن «کودو ساواکی»<sup>۲</sup> بزرگ‌ترین استادان هنرهای رزمی را آموزش می‌داد و خود او یکی از بزرگ‌ترین افراد

۱- کاخ امپراطور ژاپن با نمای دژ مانند و در میان خندقهای گود و پرآب، در حدود ثلث شهر بزرگ توکیو وسعت دارد، که هنوز در تالارهای بزرگ آن گروههایی از گارد امپراطوری به سنت کهن آموزشهای سخت و اصیل سامورایی را می‌گذارند و صدای نعره و چکاچک شمشیربازی آنان از دور به گوش می‌رسد. - مترجم.

۲- کودو ساواکی روشی در سال ۱۸۸۰ در ژاپن متولد شد. در سال ۱۸۹۶ به سلک راهبان ذن پیوست. در سال ۱۹۰۰ به ارتش ژاپن پیوست و ۶ سال به عنوان سرباز در چین جنگید... در سال ۱۹۱۲ مربی یوگا کارا شد ولی در ۱۹۱۴ به یک صومعه در نارا رفت و سالها در شرایط سکوت

صاحب نظر در «بودو» به شمار می رفت. در زبان انگلیسی از عبارت «هنرهای رزمی» معنایی معادل با «هنرهای جنگ و نبرد» استنباط می شود ولی در زبان ژاپنی یک مفهوم راه و طریقت از آن استنباط می گردد و این روزها بیشتر به صورت یک ورزش شهری درآمده است و در آن کمتر روح عرفانی و آئین جوانمردی به چشم می خورد.

«کودو ساواکی» در سخنرانی هایش کوشش می کرد تا شاگردان او هرچه بیشتر به شباهت بین ذن و هنرهای رزمی بنگرند تا او بتواند انبوهی از جوانان پاک، دلیر، شریف و از جان گذشته را برای جنگهای میهنی آماده سازند.

بسیاری از افراد از من می پرسند: برای فراگیری کامل ذادن به چه مدتی از آموزش نیاز داریم؟ و یا می گویند: چند سال من باید به انجام ذادن ادامه دهم؟ من به آنها می گویم: تا وقتی که بمیرند!

مسلماً آنان از شنیدن این جواب خیلی خوشحال نمی شوند. در کشورهای غربی افراد مایلند که هر فرایند آموزشی را به آسانی در مدت کوتاهی بیاموزند و این جریان فراگیری هم سریع و کوتاه مدت باشد. بسیاری از افراد تصور می کنند که آشنایی مقدماتی با بسیاری از رشته های علوم و فنون کافیست. برخی اصرار دارند که تنها در یک جلسه اطلاعات و آگاهی های لازمی را می توانند، به دست بیاورند.

ولی دوجو مانند یک دانشگاه نیست.

در بودو، شما باید آنقدر تمرین کنید تا بمیرید.

---

و تنهایی به ذن پرداخت... از سال ۱۹۲۳ زندگی آوارگی و بی سرپناهی را پیشه گرفت و هر چند روزی در جایی سرپناهی می جست... در سال ۱۹۳۵ استاد ذن در دانشگاه کومازاوا شد... و در سال ۱۹۶۵ در صومعه «آنتا ناجی» به سرای ابدی شتافت. - مترجم.

## مراحل سه گانه

شوجین<sup>۱</sup> اولین مرحله است، یک دوره زمانی که در طول آن اراده و آگاهی، هردوی آنها عملاً دخالت دارند: ولی در آغاز کار، ضروری هستند.

در «بودو»، مانند ذن، این مرحله پنج سال طول می کشد - ولی در روزگاران گذشته، دوره آن ده سال بود. در تمام این مدت دهساله، سالک می بایست به صورتی مستمر به انجام تمرین بپردازد، هرچند به ندرت پس از سه یا پنج سال طی طریق، این امکان فراهم می آمد که استاد برای او شی هو<sup>۲</sup> یا اجازه صادر نماید. در آن روزگار، رهروان این طریق ناگزیر بودند که در معبدی معتکف یا مستقر شوند و در تمام سسشین ها<sup>۳</sup> شرکت نمایند. در این عصر و زمان، «شی هو» یا اجازه ارشاد و آموزش از طرف پدر برای فرزند صادر می شود، بدین سان این سنت آموزشی به صورت یک امر تشریفاتی درآمده است. به این ترتیب، ذاذن اصیل در ژاپن به افول گرائیده و استادان واقعی و قابل اعتماد به سختی پیدا می شوند. در گذشته های دور - حتی قبل از آنکه فردی در

سلک رهروان طریقت پذیرفته شود - فرد داوطلب می بایستی حداقل سه سال در یکی از معابد «آی هه ای جی» یا «سو جی جی» بیتوته نماید. در عصر و زمانه ما برای رسیدن به این مقصود، یکسال کافیت ولی کراراً سه ماه کافی به نظر می آید، هرچند به ندرت یک سس شین هم کافی تصور شده است.

در این روز و روزگار استاد چه کسی است؟ مسلماً پاسخ آن دارای اهمیت است. راستی استاد شما کیست؟

در جواب این سؤال، گروه عظیمی از راهب های ژاپنی خواهند گفت «پدرم». ولی در واقع تنها کسانی که مانند من زیر نظر «کودو ساواکی» آموزش دیده اند، می توانند ادعا کنند که یک استاد واقعی داشته اند. من برای مدت چهل سال زیر نظر استادم آموزش دیده ام. برای کودو ساواکی میدان آموزش یا «دوجو» تنها جا و مکانی مانند «آی هه ای جی» نبود. اصولاً کودو عمل مشخصی را برای تعلیم و تربیت مقرر نکرده بود و او بارها به این معنا اشاره می کرد که «دوجو» برای او یک «دوجوی» سیار است. او عادت داشت از یک معبد به معبد دیگر، از یک مدرسه به دانشکده یا دانشگاه و در برخی از موارد حتی به زندانها برود. جریان آموزش برای او و شاگردانش جزئی از تمام زندگی به شمار می آمد.

در ذن و در «بودو» اولین دوره آموزش یا «شوجین» دورانی است که در آن اراده و عمل ارادی هر دو وجود دارند.

در مرحله دوم با یک دوره ای روبرو هستیم که تمرکز بدون آگاهی وجود دارد و آن بعد از دوران «شی هو» می باشد. در این زمان شاگرد در یک شرایط آرامش واقعی و بسیط قرار گرفته است. در این اوقات او به صورتی صادقانه می تواند به عنوان یک دستیار به استادش

کمک کند. در مراحل پیشرفته تری او می تواند خود به یک استاد تبدیل گردد و به دستگیری و آموزش دیگران بپردازد.

در مرحله سوم روح به آزادی می رسد. برای یک روح آزاد یک جهان آزاد هم متجلی می شود. پس از آنکه استاد او قالب نهی کرد، او واقعاً می تواند به عنوان یک استاد کامل به ادامه راه او بپردازد.

این مفهوم به این معنا نیست که شما چشم به مرگ استادتان دوخته باشید و یا آرزوی آن را داشته باشید تا بعد از او به آزادی برسید!

این مراحل به صورت مشابهی در ذن و بودو - هر دو مشاهده می شوند.



کن دو، طریقت شمشیربازی



## اسرار بودو، اسرار ذن

در روزگاران کهن، در دوران امپراتورهای سلسله توکوگاوا، یک سامورایی، یکی از استادان شمشیربازی («کن دو») تصمیم گرفت تا اسرار موفقیت در شمشیربازی را بیاموزد. در نیمه شب او به محراب صومعه «کاما کورا» رفت. برای رسیدن به جایگاه مقدس، از پله‌های زیادی بالا رفت و در آن بالا به الهه معبد به نام «هاشی من» کرنش کرد و ضمن اظهار بندگی از او مدد خواست. در ژاپن، «هاشی من» یک بودی ساتوا<sup>۱</sup> بزرگ و صاحب اعتباری است که مددکار و حامی جنگجویان به شمار می‌آید. پس از این تعظیم و تکریم و پیمان بندگی، سامورایی به آرامی از پله شروع به پائین آمدن کرد و از میان انبوه درختانی می‌گذشت که در دو طرف پله‌ها صف کشیده بودند.

ناگهانی غولی که در میان این درخت‌ها به کمین نشسته بود، به جلوی او پرید و راه را بر او بست. سامورائی سریعاً و به کمک ادراک مستقیم به صورتی غیرارادی شمشیر کشید و پس از یک چرخش سریع آن در فضا، غول کشته شد و جریانی عظیم از خون مسیر راهرا در بر گرفت.

البته «بودی ساتوا هاشی من» مستقیماً اسرار موفقیت در جنگ با شمشیر را برای سامورایی بیان نکرده بود، ولی از آنجا که این مرد جنگجو در یک روند معنوی قرار گرفته بود، پس از مراجعت از آن جایگاه مقدس، خود به خود مطالبی را که به دنبال او بود، دریافته بود.

ادراکات باطنی و عمل بایستی به صورتی همگام صورت بگیرند. در جریان آموزش و تمرین «بودو» مکانی برای افکار و اعمال ارادی و آگاهانه وجود ندارد. موقعی که فردی قصد انجام عملی را دارد، دریافت‌های درونی و عمل بایستی به صورتی همگام ظاهر شوند. اگر در آن شب سامورایی می‌گفت: آها، یک غول، حالا چگونه من باید او را بکشم - و یا او به صورت دیگری دچار تردید و دودلی شده بود - تنها قشر مغز خود را به کار انداخته بود، در حالی که برای استفاده از دریافت‌های مستقیم یا ادراکات خارج از حسی، علاوه بر قسمت جلویی مغز، بایستی از تالاموس (قسمت میانی و قدیمی مغز<sup>۲</sup>) به صورتی سریع و همگام مدد گرفته شود. به قرص ماه بیندیشید که بر روی سطح تالابی منعکس شده

۲- بنابر عقیده‌ای که فروید هم به آن معتقد بود، در روزگاران قدیم انسانها به کمک قسمت قدیمی مغز، برخی از ادراکات متعالی و غیرعادی مانند تله پاتی، آینده‌نگری، دورنگری و... را داشتند. ولی پس از رشد سریع و اغراقی مغز، که این قسمت حتی از شدت گسترش بر روی خودش چین‌خوردگی پیدا کرد، این مغز جدید قسمت‌های قدیمی را سرکوب کرد.

در شرایطی مانند هیپنوتیزم، خود هیپنوتیزم، مدی تیشن، یوگا، تمرینات پاراسایکولوژیک و... با قرار گرفتن در شرایط ریلکس شدن پیشرونده، قشر مغز مهار و مغز قدیمی روشنگر و متعالی آزاد و فعال می‌شود... مترجم.

است. هرچند ماه به حالت ثابت واستوار در آسمان قرار گرفته، ولی نور و انعکاس آن بر روی سطح آب با لرزش و نوسانی همراه است. همچنین در شرایطی که ذهن و فکر سامورایی ساکت و آرام بود، ولی دست او به صورتی خود کار و خودجوش به حرکت درآمد و به صورت درستی سریعاً و به شکلی غیرارادی عمل کرد.

در جریان ذن، موقعی که من اصرار می کنم که آرام باشید و فکر نکنید، قصد من از بیان این مطالب چیست؟ قصد من این است که خودت را به فکر ویژه‌ای نچسبان و تحولات آن را تعقیب نکن. جریان سریع و متوالی افکار نمی‌توانند آرامش ذهنی و سکون فکری شما را به هم بزنند. برای مقایسه به بادبادکی فکر کنید که جریان تند باد سریعاً آن را به حرکت درآورده است. در این شرایط، بادبادکی که سریعاً می‌چرخد کاملاً ساکن به نظر می‌آید. تنها در شرایطی شما متوجه حرکت آن می‌شوید که لحظات ابتدایی یا پایان حرکت آن باشد و یا اینکه سرعت حرکت آن خیلی کند شده باشد. آرامش در حال حرکت راز بزرگ «کن دو» یا طریقت شمشیرزنی است. رمز و راز سیر و سلوک در ذن و در «بودو» کاملاً مشابهند.

آنچه که بیان گردید، روح هدایت گر ما در هنرهای رزمی به شمار می‌آید. این موضوع هم در زمینه‌های تاکتیکی و هم در مسایل تکنیکی صدق می‌کند. در هنرهای رزمی همیشه و همه کارها با ضربه شمشیر و خشونت فیصله پیدا نمی‌کند، بلکه در بسیاری از موارد عقل سلیم و فکر کارساز و چاره‌اندیش به حل معضل و معما می‌پردازد. برای مثال در واژه جودو، Ju = نرمش پذیری و راحت‌گیری و do به معنای راه و طریقت است. استاد کونو پیشگام یا بنیانگذار برقراری و استقرار این دیدگاه نوین بود. پیش از او هم «مه‌ای جی» اصلاحاتی در این راستا به وجود آورده بود

و بیش از پیش جنگجویان سامورایی با مفهوم یاوارا<sup>۳</sup> آشنا شدند و به این حقیقت پی بردند که در میدان جنگ زندگی، در بسیاری از موارد زبان نرم بهتر از شمشیر تیز عمل می کند.

سامورائی‌های دوران کهن مجبور بودند هم هنر جنگ و نبرد و هم تدابیر لازم برای زمان صلح را بیاموزند. آنها مجبور بودند بودائیگری، تائوئیسم و عقاید کنفوسیوس را فرا بگیرند. ضمناً آنها جودو، سوارکاری و شمشیربازی را هم می آموختند.

هنگامی که من بچه بودم، «یاوارا» را از پدر بزرگم یاد گرفتم. پدر بزرگ من یک حکیم باشی یا پزشک سنتی بود. به تدریج او به من آموخت که ذن و هنرهای رزمی سیمای مشابهی دارند و قرابت آنها با یکدیگر زیاد است.

کودو ساواکی عادت داشت که در جریان بیان یک عبارت به زبان ژاپنی - کیوشین ریو<sup>۴</sup> این مفهوم را بیان کند و به مکتبی اشاره می کرد که بایستی فکر و ذهن را در جنگ و بزم به خوبی هدایت کند، یک سیستم فکری که به انسان می آموزد که چگونه بر افکارش حکومت کند.

---

۳- Yawara [جودی سنتی، طریقت سهل گیری].

## هدایت کردن فکر

چگونه می‌توانیم فکرمان را هدایت کنیم؟ جواب این سؤال در محدوده ذن است، نه در صلاحیت هنرهای رزمی. به طور خلاصه، هنرهای رزمی به علاوه ذن، معادل با «بودوی» ژاپن است.

چگونه می‌توانیم فکرمان را تربیت کنیم و آن را هدایت نمائیم؟ کودوی ساواکی، همان طور که در پایان بخش قبل مشاهده کردید، از «کیوشین ریو» سخن می‌گوید و آن روشی است که به صورت سنتی به بحث درباره این مقوله می‌پردازد و در یک متن بسیار قدیمی فصلی به «آرام کردن روح» اختصاص پیدا کرده که در زیر به بیان خلاصه‌ای از آن می‌پردازیم. ضمناً لازم می‌دانیم قبلاً به این نکته اشاره کنیم که درک و فهم مطالبی که به صورتی استعاری و تمثیلی بیان شده‌اند، به راحتی مقدور نیست، ولی آن طور که مشاهده خواهید کرد، با انجام هنرهای رزمی، عملاً درک و فهم آنها ممکن می‌شود. به هر حال، به مطالعه این متن کهن می‌پردازیم که فکر ما را با عوامل کیهانی پیوند داده است:

دشمنی وجود ندارد.

فکر قالب و شکلی ندارد، ولی گاهی فکر می‌تواند قالب و

شکلی پیدا کند.

گاهی فکر ما می‌تواند به دریافت مستقیم نایل آید، ولی در اکثریت موارد نمی‌تواند.

موقعی که، امواج فکری بسط و توسعه پیدا کند و تمام کیهان از جمله فضای بین آسمان و زمین را پر کند، در این شرایط ما می‌توانیم از موقعیت‌هایی استفاده کنیم که خود را فراروی ما قرار می‌دهند. به این ترتیب ما می‌توانیم جریانات زندگی را به نفع خودمان تغییر مسیر بدهیم و از مصائب و سیه‌روزی‌ها اجتناب کنیم.

حالا توجه شما را به تمثیلی جلب می‌کنم که در کتاب «جنی کوان» وجود دارد و بارها «کودو» در بیاناتش آن را مطرح می‌کرد: هنگامی که یک انسان که سوار بر قایق است از ساحل حرکت می‌کند و از درون قایق به خشکی می‌نگرد، به نظر او چنین می‌رسد که ساحل حرکت کرده و از او دور می‌شود. ولی اگر نیم‌نگاهی به قایق و آب بکند، متوجه می‌شود که او در حال حرکت است. اگر در یک حرکت آرام قایق، فرد تنها به کف قایق نگاه کند، ممکن است اصلاً متوجه وجود حرکت نشود و یا تنها نوعی نوسان را احساس کند. این نکته و نشانه‌ای از انبوه مواردی است که احتمال پیدایش خطا و لغزش را در کارکرد حواس پنجگانه ما مطرح یا ثابت می‌کند. اگر معیار تشخیص، درک، استنباط و دلیل‌پردازی ما در باره حوادث محیطی و کل کائنات، دریافت‌های حسی ما از طریق حواس پنجگانه باشد - در شرایطی که امکان لغزش و اشتباه در آنها بسیار زیاد است - بنابراین آیا ما تصویری وهم‌آلود و پر از خطا نسبت به جهان پیدا نمی‌کنیم؟ آیا بهتر نیست که ما با حواس و قدرت‌های درونی خودمان تجدید عهد و پیمان کنیم و از طریق دریافت‌های خارج از حسی به مطالعه و مکاشفه بپردازیم؟ آیا از این روش منطقی که در شرایط

ذن و مدی تیشن به آن دسترسی پیدا می کنیم، بهتر و کاملتر نمی توانیم به نتایج مورد نظر نایل آئیم؟

محال است که از طریق دریافت های حسی ما بتوانیم طبیعت واقعی و حقیقی افراد و اشیاء را درک کنیم. آنچه که از طریق جریان های عصبی نشأت گرفته از حواس پنجگانه در ذهن و فکر ما نقش بسته، یک سلسله تصاویر تقریبی و وهم انگیز است.

اگر خیال کنیم از این کانال ها می توانیم به صورت واقعی و عینی از پدیده ها و اشیاء اطلاعات دقیق و قاطعی کسب کنیم، تنها دچار توهم یا خوش خیالی گشته ایم. فرقی نمی کند که بیشتر این جریان از فیزیولوژی استفاده شده باشد و یا از روانشناسی مدد گرفته باشیم. موقعی که از رنگ، بو و طعم خاصی صحبت به میان می آید و یا از نرمی و گرمی و یا صدایی حرفی می شنویم، مطمئن باشید که هر فرد به صورتی کم و بیش متفاوت با افراد دیگر، از دریافت های حسی خود سخن می گوید. در یک تحلیل نهایی، هیچکدام و در هیچ زمینه ای حرف درست و نهایی را نمی زنند. برای بسیاری از سئوالات اساسی ما درباره کلی ترین مقولات جهانی و روحی، جوابهای حاضر و آماده ای وجود ندارد و تا ۲۰ یا ۳۰ سال دیگر یا بیشتری که ما به داخل کفن برویم، راه حل و جواب بهتری پدید نمی آید. به هر حال ما بایستی برای حل مسائل و مشکلاتی که در زندگی داریم - به خصوص مسایل مالی و عشقی - به عقل و منطق تکیه نکرده و بایستی منتظر آینده باشیم و بهترین راه حل ها را گذشت زمان برای ما پدید می آورد.

پس از مردن هم دیگر کسی ما را دوست ندارد و اگر عشق و محبتی هم وجود داشته باشد، جنبه روحی و روانی دارد. مسائل و معضلات زندگی موضوعات ثابت و مشخص نیستند و

برای هر انسان سیمای متفاوتی دارد و در هر مورد، با راه حل خاص و متفاوتی چاره‌جویی می‌گردد.

بنابراین هر یک از ما بایستی به دنبال راه و چاره خاصی بوده باشیم. اگر شما در این زمینه‌ها از الگوی خاصی یا فرد دیگری تقلید و پیروی کنید، راه خطا را پیموده‌اید. شما در هر زمینه‌ای بایستی به ابداع و خلق وسایل و مسایلی که کاملاً مرتبط و مناسب با امور شماست پردازید.



## حالا و همین جا

من و تو مثل هم هستیم. اگر تو نتوانی برای زندگی خودت راه‌حلهایی پیدا کنی، فلج می‌شوی و دیگر نمی‌توانی حرکت کنی. تو چگونه زندگی خودت را درست در این لحظه و همین جا می‌سازی؟

اگر تو یک حلقه فیلم را به حرکت در نیاوری، آن فیلم می‌ایستد و تصویر آن ساکن و بی‌حرکت می‌شود.

خلاقیت و تمرکز انرژی‌ها، از عناصری هستند که در هنرهای رزمی و ذن به صورتی مشترک وجود دارند. اگر شما بتوانید «همین حالا و همین جا» تمرکز کنید و با انرژی‌هایی که در عمق وجود شما هستند تماس برقرار کنید، از حوادثی آگاهی پیدا می‌کنید که در حال اتفاق افتادن هستند و برای رویارویی با آنها به ذخیره انرژی خواهید پرداخت.

اگر شما دستان را باز کنید، می‌توانید چیزهایی را در درون آن قرار دهید. اگر شما چشمانتان را باز کنید، ولی اگر دستان را ببندید، چیزی به درون دستان فرو نخواهد رفت. نکته مهم در هنرهای رزمی اینست که به داخل عناصر نفوذ کنید، نه اینکه در کنار آنها باشید و به صورت سطحی با آنها تماس برقرار نمائید. هنرهای رزمی در اصل

خصلتی مردانه دارند زیرا مرد در درون زن نفوذ پیدا می کند. در عصر و زمانه ما هر فردی به دنبال ذخیره انرژی است، بنابراین به شکلی ضمنی قبول می کند که نیمه جان است. همیشه نیمی از راه پیموده می شود و هرگز به هدفی نمی رسند. انسانها نیمه زنده و مانند گرمابه ای نیمه گرم هستند.

تو بایستی بیاموزی که چگونه در زندگی نفوذ کنی. راز هنرهای رزمی این است که طرز هدایت فکر آموخته شود. Ryu gi (ریو جی) به معنای رام نمودن و تربیت کردن آن برای انجام حرکات درست است. این پایه و اساس تکنیک های جسمانی است. فکر بایستی به مثابه یک جسم تلقی شود، بدون شکل، ولی در برخی از موارد می تواند شکل بپذیرد.

«زمانی که فعالیت های فکری تمام کائنات را پر کند، او قادر به کسب موقعیت ها می شود، می تواند از رویدادهای ناگوار دور بماند، از فرصت های خوب استفاده ببرد و در آن واحد به همه چیز حمله کند.» آنچه که این عبارات معنی می دهند، اینست که در زمان جدال، فکر ما نبایستی با هر حرکت، عمل یا فکر حریف، تحت تاثیر قرار بگیرد. در جریان زندگی، فکر هر انسانی بایستی آزادانه حرکت کند، بدون آنکه تمایلی برای حمله کردن به دیگران داشته باشد، ولی در عین حال حتی برای یک لحظه نباید توجه خویش را از آنها دور نگهدارد. ما بایستی در هر لحظه نسبت به اعمال و حرکات دیگران هشیاری خود را حفظ کنیم. همیشه و در هر لحظه ای.

آنچه که بیان گردید، در زندگی روزمره ما هم مصداق دارد. برخی از افراد به چیزی غیر از پول فکر نمی کنند و به خاطر آن از اعتبار و حیثیت خویش هم می گذرند. برخی دیگر به شهرت و اعتبار خویش می اندیشند

و به خاطر کسب شهرت و محبوبیت بیشتر، پول خود را به هدر می دهند. در فکر و اندیشه عده‌ای دیگر، بیش از هر چیزی عشق و شهوت تسلط و نفوذ پیدا کرده است و به خاطر آن تمام انرژی و پول آنان نثار می شود. ولی هرگز شادی و آرامش تنها با یکی از اینها حاصل نمی شود.

ما بایستی این قدرت و توانایی را پیدا کنیم که بتوانیم زندگی خودمان را بسازیم، مستقل و غیروابسته باشیم. نسبت به این لحظه و همین جا، به نوعی هشیار و آگاه باشیم. همه چیز در این معنا و مضمون نهفته شده است:

«انعکاس یا تصویر ماه بر سطح تالاب یا مرداب به صورتی همیشگی حرکت می کند، ولی با این وجود خود ماه ساکن و به نورافشانی مشغول است.» جمله فوق ترجمه یک شعر کوتاه است، ولی بسیاری از اسرار ذن و هنرهای رزمی در آن وجود دارد. اگر شما مایل باشید، می توانید آن را یک کوان<sup>۱</sup> عظیم تلقی کنید.

جریان آب هرگز به عقب برنمی گردد. آبها به آرامی بر روی هم می لغزند... ولی ماه هرگز از جای خود نمی جنبد. در جریان یک نبرد، فکر بایستی مانند ماه باشد، در حالی که بدن و زمان به مثابه آب در بستر خود، در رود گذر می کند.

این لحظه هرگز برنمی گردد. در ذاذن هر نفسی که خارج می شود، مانند لحظه‌ای است که دیگر برنمی گردد و تکرار نمی شود. شما ممکن است خیال کنید که می توانید هوا را در ریه هایتان حبس کنید، ولی این هوا هم همان هوای بازدمی نیست که لحظاتی قبل به فضا فرستاده اید. هر نفسی که می آید، اصلاً شبیه و همانند دمی نیست که خارج شده است.

دیروز دیروز بود و امروز امروز است. اینها با یکدیگر متفاوتند.

من همیشه گفته‌ام که ما بایستی بر «اینجا و همین حالا» تمرکز نمائیم و «اینجا و همین حالا» را خلق کنیم. در این شرایط ما می‌توانیم همیشه تازه و باطراوت باقی بمانیم. دیروز در ذاذن همچون امروز در ذاذن نیست. ذاذن بایستی همیشه تازه و با طراوت باشد. شما در جریان ذاذن نبایستی بیاسائید، همین‌طور در جریان آموزش هنرهای رزمی هم نباید استراحت کنید. انجام نیمه کاره این کارها خوب نیست. شما بایستی تا آخر راه را طی کنید. ما نباید انرژی را به صورت ذخیره حبس و نگهداری کنیم.

تمرکز به معنای «خروج همه» است، یعنی رها کردن تمام انرژی. بایستی در تمام زمینه‌های زندگی، به این معنا توجه کنیم. در این روزها، آنچه که در این جهان می‌گذرد، با آنچه که بیان گردید در تضاد کامل است. جوانان نیمه زنده و نیمه مرده‌اند. آنها حتی از لحاظ فعالیت‌های جنسی هم در نیمه راه هستند. با وجود این، آنها همیشه به مسایل جنسی می‌اندیشند، هم در موقع کار و هم در ذاذن، در سایر زمینه‌ها هم به همین صورتند. این روند در کلیه کارهایی که انجام می‌دهند، به چشم می‌خورد.

ولی اگر شما تمام انرژی خود را در جریان یک کار شدید و فرسایش دهنده از دست داده باشید، می‌توانید با گرفتن انرژی‌های تازه به جبران آن پردازید، همان‌طور که رودخانه‌ای که آبهای گل‌آلود خود را به دریا تخلیه می‌کند، بار دیگر از چشمه‌ها و جویبارهای پاک و با طراوت کوهساری به جبران و بازیابی آنها اقدام می‌کند.

با وجود این اگر شما بخواهید در یک مبارزه تمام انرژی خود را از دست بدهید؛ نمی‌توانید موفق شوید. این یکی از اسرار عظیم هنرهای

رزمی است. ما نمی‌توانیم واسا (تکنیک) را تنها از نقطه نظر تکنیک بشماریم. ما باید آن را خلق کنیم.

اگر فردی ثروتمند دائماً به فرزندش پول بدهد، این فرد هرگز راه پول درآوردن را یاد نمی‌گیرد. در حالی که فرزند یک فرد فقیر راههایی را برای کسب درآمد پیدا می‌کند و خود کفا می‌شود.

هنرهای رزمی نظیر تئاتر یا سرگرمی نیست، مانند یک بودوی واقعی هم نیست. کودوی ساواکی در هر موقعیتی این مضمون را تکرار می‌کرد که در هنرهای رزمی نه شکستی وجود دارد و نه یک پیروزی. شما نه می‌توانید پیروز شوید و نه شکست بخورید. هنرهای رزمی مانند ورزشهای قهرمانی نیست.

در ورزش، زمان اهمیت زیادی دارد، ولی در ورزشهای رزمی فقط این لحظه و دم غنیمت است. کسانی که در مسابقات بوکس، والیبال و یا فوتبال در یک راند یا نیمه زمان شکست بخورند، این فرصت و امکان را دارند تا در زمان بعدی آن را جبران کنند. آنها این امکان را دارند تا صبر کنند تا شکست خویش را جبران کنند. ولی در ورزشهای رزمی زمانی برای تفکر وجود ندارد. برای شکست یا پیروزی، مرگ یا زندگی، زمانی برای اندیشیدن نیست. شما بایستی در این لحظه زندگی کنید. تنها در این لحظه است که مرگ یا زندگی مشخص و معین می‌گردد.



استاد «روشی دشی مارو» با کیو ساکو



دست‌ها در وضعیت ذاذن، نه شکل کوه و نه شکل دره





دشی مارو روشی در کنار استاد یونو، یکی از شاگردانش که دان ۸ در  
کن دو «شمشیربازی» دارد.



MONDO

در محضر استاد. گفتگوی استاد با شاگردان  
مذاکرات تیسن دشی ماروروشی با دانشمندان  
غرب.

敬  
言  
策

何  
素  
仙

کیوساکو، چوبی برای بیدار و هشیار سازی

س. در زمان انجام «دان» یا امتحانی که برای کسب درجه در زمینه هنرهای رزمی صورت می گیرد، روزی استادی به ما متذکر شد که سه چیز از اهمیت والایی برخوردارند: شین، واسا و تای - فکر یا روح، تکنیک و بدن کلامیک از اینها مهمترند؟

جواب. در هنرهای رزمی، مانند آنچه که در ورزش های متداول نظاره گر آنها هستیم، واسا یا تکنیک مضمون مفید و مناسبی است. از سوی دیگر، در افراد جوان وضعیت بدنی دارای اهمیت زیادی است، ولی در افراد سالمند فکر و تکنیک نقش برتری را به عهده می گیرند. در واقع «شین» یا روح مقام اول را دارا می باشد. بدن و تکنیک در رده بعدی قرار می گیرند. در بقیه ورزشها - به ویژه آنهایی که در غرب طرفداران بیشتری دارند - قدرت جسمی نقش تعیین کننده ای را دارد. ولی در ورزش های رزمی وضع بدینگونه نیست. در جودو بایستی کالبد آدمی به خوبی شکل گرفته باشد، معهذا نقش آن از تکنیک و ادراکات مستقیم که در این زمینه کاربرد درست آنها مورد نیازند، اهمیت کمتری پیدا می کند. اگر بین تکنیک قوی و کالبد نیرومند نبردی در بگیرد، تکنیک برتر پیروز می شود. اگر بین یک فکر قوی و تکنیک نیرومند جدالی پیدا شود، فکر

قوی پیروزی را صاحب می شود، زیرا بالاخره می تواند یک نقطه ضعفی را در حریف پیدا کند.

داستانی از یک سامورایی در دست است که در یک نزاع با یک کارگر عادی درگیر شد. سامورایی به خوبی یک تکنیک را مورد استفاده قرار داد و با گرفتن گردن حریف، می رفت تا در چند لحظه دیگر او را خفه کند. کارگر بیچاره، ولی هوشمند، که برای نجات خویش به هر چیزی چنگ می زد، ناگهان بیضه های حریف را در دسترس خویش یافت، و با تمام قدرت و نیروی خویش آن را فشار داد. در عرض چند ثانیه سامورایی مجبور شد او را رها کند.

هدف آموزش تنها پرورش کالبدی قوی و نیرومند نیست. البته در روزگار ما در صحنه مبارزات، افراد به خاطر مرگ و زندگی نمی جنگند، بلکه هدف آنها تنها کسب امتیاز است. در این شرایط، قدرت جسمی و تکنیک کفایت می کنند. در روزگاران گذشته وضع به صورتی دیگر بود، زیرا مسأله زندگی افراد در میان بود. در آن ایام تنها اشراق، ادراک و دریافت های روحی مستقیم نقش نهایی و تعیین کننده را بازی می کرد.

در عهد ما هم بایستی نگرش افراد به آنگونه بوده باشد. هر جدال یا مسابقه ای باید به صورتی انجام بگیرد که گویی مسأله مرگ و زندگی در بین است، حتی در شرایطی که شما با شمشیر چوبین می جنگید. تنها در این شرایط است که هنرهای رزمی بار دیگر مقام و موقعیت خویش را به دست می آورند. در این شرایط می توان آن را نوعی سیر و سلوک عارفانه در مسیر یک طریقت باطنی انگاشت.

اگر این نباشد، هنرهای رزمی تنها یک ورزش است.

در واقع قدرت جسمی، قدرت تکنیک و فکر، کم و بیش مساوی هستند، ولی همیشه شین یا روح تصمیم گیرنده نهایی و تعیین کننده

سرنوشت نبرد است.

من مایلم داستان یک سامورایی را برای شما بیان کنم که به نزد استاد افسانه‌ای «میاموتوموساشی» رفت و از او درخواست کرد که راه صحیح شمشیربازی را به وی بیاموزد. استاد با این درخواست موافقت کرد و او را به شاگردی خویش پذیرفت. در روزهای بعدی تمام وقت شاگرد صرف آوردن هیزم از جنگل، خرد کردن چوب‌ها و آوردن ظرفهای بزرگ آب از یک چشمه در دوردست می‌گذشت. این برنامه روزها، ماهها، یکسال، دو سال و سه سال ادامه پیدا کرد. اگر حالا بود، شاگرد پس از یک هفته - چه بسا چند ساعت - از نزد استاد می‌رفت. ولی سامورائی ماند و در گذر ایام بدن او به تدریج شکل گرفت و ساخته شد. در پایان سال سوم او از استاد سؤال کرد: «شما چه موقعی به آموزش من اقدام می‌فرمائید؟ تا به حال حتی کلمه‌ای در این زمینه نگفته‌اید. تمام اوقات من در اینجا به حمل چوب، هیزم شکنی و آب آوردن از چشمه گذشته است. چه موقعی شما دوست دارید آموزش شمشیربازی را شروع کنید؟»

استاد جواب داد: «خیلی خوب، چون تو برای این کار بی‌تابی نشان می‌دهی، من در این لحظه تکنیک صحیح را به تو آموزش می‌دهم.» استاد به او دستور داد که به دوجو<sup>۱</sup> برود و هر روز از صبح تا شام بر لبه خارجی تاتامی<sup>۲</sup> قدم بزند و حتی یک لحظه هم کار خود را متوقف نکند.

س. آیا این قدم زدن شبیه آن چیزی است که شما در جریان کن دو (طریقت شمشیربازی) می‌آموزید؟ یک پا دقیقاً در جلوی پای دیگر، پس از آن آهسته رفتن...

جواب. بلی، استاد مشغول آموزش تمرکز در راه رفتن به او بود، برای تمرکز بر روی یک حرکت، برای انجام کامل آن. برای آنکه ریزه کاریها و ضمائم تکنیک - حقه‌ها و نیرنگ‌ها - نسبت به تمرکز جنبه ثانویه دارند. اگر شما به خوبی تمرکز کنید، یک حرکت، فقط یک حرکت کفایت می‌کند.

بنابراین شاگرد یا مرید برای مدت یکسال به صورت مستمر در لبه «تائامی» حرکت می‌کرد. در پایان این مدت او به استادش گفت: «من یک سامورائی هستم، من تجربیات زیادی در زمینه شمشیربازی دارم و بسیاری از استادان کن دو را ملاقات کرده‌ام. هیچکدام از آنها به من از این کارها یا آموزشهایی که تو می‌دهی، نمی‌دادند، لطفاً روش صحیح فن شمشیربازی را به من بیاموز.»

استاد به او گفت: «خیلی خوب، دنبال من بیا.»

او شاگرد را به دور دست و به دل کوهستان در جایی برد که یک تنه درخت، فاصله بین دو ستیغ‌کوه را مانند پلی به هم ارتباط داده بود و در زیر آن پرتگاه بسیار عمیقی قرار گرفته بود.

استاد گفت: «اینجاست، از روی این تنه درخت عبور کن.»

سامورائی نمی‌دانست که هدف استاد او از این حرکت چیست؟ او نگاهی به پائین این پرتگاه انداخت و بلافاصله به عقب برگشت. او نتوانست خودش را برای عبور از این معبر باریک راضی کند.

در همین موقع صدای یق یقی از پشت سرشان بلند شد، این صدا به عصا زدن یک فرد نابینا مربوط می‌شد.

این فرد نابینا که گوئی اصلاً به این جریانات توجهی نشان نمی‌داد، به سرعت از جلوی آنها گذشت و محکم و تند از روی تنه درخت که بر بالای پرتگاه عظیم قرار داشت، عبور کرد، در حالی که عصایش را

در جلوی مسیرش به زمین و بعد تنه درخت می‌کوبید.

در این لحظه سامورائی پیش خودش اندیشید: «من دارم یواش یواش متوجه جریان می‌شوم. اگر فردی نابینا بتواند از این پل چوبین بگذرد، من هم بایستی بتوانم این کار را انجام دهم.»

در این موقع استاد خطاب به او گفت: «تو یکسال تمام در لبه ناتامی راه می‌رفتی، بنابراین بایستی بتوانی از این پل هم عبور کنی.»

او متوجه جریان شد و به سرعت از روی چوب عبور کرد.

دوره آموزشی او خاتمه پیدا کرده بود. او برای مدت سه سال تمام به بدن‌سازی مشغول بود و یکسال هم در زمینه کسب و افزایش قدرت تمرکز در انجام یک حرکت (راه رفتن) به تمرین و ممارست پرداخته بود. بالاخره در آخرین لحظه در لبه این مغاک عمیق با مرگ روبرو شده بود. به این ترتیب او آخرین درسها را در زمینه روح و فکر دریافت کرده بود.

س. دلی چرا روح یا فکر مهمترین است؟

جواب. برای آنکه در مرحله نهائی و پایانی، تصمیم گیرنده اوست.

در هنرهای رزمی ژاپن، از زمانهای بسیار دور، یک حرکت می‌توانست به معنای مرگ بوده باشد. به این دلیل، قبل از انجام و اجرای هر حرکتی در جریان حمله، تعمق و ارزشیابی پیامدهای آن به دقت انجام می‌گرفت. یک ضربه می‌توانست به معنای پایان زندگی یک نفر بوده باشد. یک ضربه و پایان کار. یک مرد مُرده و گاهی دو مرد مُرده. اگر هدف اجرای دو حرکت بود، هر یک از آنها می‌بایستی به صورتی جداگانه مورد توجه قرار می‌گرفت. تمام جریان می‌توانست به سرعت پیدایش یک برق یا صاعقه ظاهر و پایان پذیرد. در این لحظه برق آسا، فکر تصمیم گیرنده است. تکنیک و وضعیت بدنی بایستی از آن پیروی کنند. در تمام ورزش‌های مدرن لحظاتی از توقف و درنگ به چشم

می‌خورند، ولی در هنرهای رزمی هرگز درنگ جایز نیست. اگر شما صبر کنید - حتی برای یک لحظه - شما بازنده خواهید شد و حریف شما کسب برتری می‌کند. فکر بایستی در تمام لحظات مراقب تمام کارها بوده باشد. آماده برای هر عمل و عکس‌العمل. به این علت است که فکر اینقدر با اهمیت است.

س. چگونه فردی تکنیکی را برای حمله انتخاب می‌کند؟

جواب. انتخابی در کار نیست. هر حرکتی به صورت ناخودآگاهانه، خود به خود و به شکلی طبیعی صورت می‌گیرد. فکر کردن در کار نیست، زیرا اگر فکر کردن موجود باشد. بایستی زمانی هم صرف این تفکر شود. به این ترتیب خدشه و کاستی در تعقیب آن پدید می‌آید.

برای آنکه لحظه دلخواه پدیدار گردد، آگاهی و هشیاری کامل و مستمر در تمام لحظات لازم است. تکنیک و بدن در تحقق این هدف کمک می‌کنند. به این ترتیب همه چیز به پایان می‌رسد.

سؤال. در کن دو، برای مثال یک تاکتیک به نام

«دباناواسا»<sup>۳</sup> وجود دارد که به این معناست: شما بایستی حمله

کنید قبل از آنکه دشمن شما در حمله پیشدستی کند، ضربه بزنید

پیش از آنکه او ضربه بزند. آیا برای این تکنیک اشراق و ادراکات

مستقیم و بی‌واسطه ضروری هستند؟

جواب. آن اصل و فن همیشه مهم و اساسی است. اگر حریف به

شما ضربه‌ای بزند که شما انتظار آن را نداشته‌اید، در این شرایط شما بایستی از ادراکات مستقیم برای دفع حمله استفاده کنید. در این شرایط،

آگاهی به کنار گذاشته می شود تا شما از مخاطره محفوظ بمانید. ولی در لحظات نهائی، این آگاهی است که به صورت تکنیک و قدرت بدنی به مقابله برمی خیزد. ولی اگر شما به تفکر و چاره جویی پردازید و پیش خودتان بگوئید: «اینکار را بکنم یا آن کار را؟» در این جریان تفکر، ضربه می خورید. ادراکات مستقیم و بی واسطه ماشه قدرت جسمانی و تکنیک را می چکاند. در این شرایط بدن و آگاهی با یکدیگر متحد می شوند و تمام قسمت‌های مختلف «خود» برای مقابله با حریف به کار می افتند.

با توجه به آنچه که بیان گردید، ملاحظه می کنید که به کار بردن طبقه بندی در طرز اهمیت شین، واسا و تای - فکر، تکنیک و بدن بسیار مشکل است. آنها بایستی با یکدیگر متحد بشوند، نبایستی به صورتهای مجزائی در نظر گرفته شوند. تنها در سایه وحدت و یکی شدن این قسمت‌هاست که حرکت درست شکل می گیرد، جدائی آنها مفید و چاره ساز نیست. اتحاد کامل مورد نیاز است.

در هنرهای رزمی ژاپن، کن دو یا طریقت شمشیربازی دارای بیشترین میزان اصالت است، زیرا در اجرای آن بیشترین میزان اتحاد و تجمع بین آگاهی - ادراکات مستقیم، بدن و تکنیک به چشم می خورد.

سؤال. در حدود دوازده میلیون نفر در جهان به انجام

کن دو می پردازند، شش میلیون جودو، پنج میلیون کاراته، یک میلیون آی کی دو، دویست هزار نفر کیودو، تیراندازی...

جواب. در تمام انواع مختلف هنرهای رزمی، اتحاد بین فکر، بدن و تکنیک، لازم و اساسی است.

فکر کردن و بعد از آن ضربه زدن راه درست نیست. شما بایستی به دنبال کسب سوکی<sup>۴</sup> یا موقعیت مناسب بوده باشید.



موقعیت مناسب مهمترین نقش را بازی می کند و با تفکر نمی توان به خلق موقعیت مناسب نایل آمد. تنها آگاهی و هشیاری است که می تواند برای عمل به کسب موقعیت پردازد، یک فضای خالی که در آن شما بایستی عمل کنید.

سؤال. فضای خالی...

جواب. ضربه بایستی با موقعیت به دست آمده هماهنگی داشته باشد. موقعیت برای ضربه زدن فراهم آمده است. بایستی درک درستی در باره موقعیت به دست آمده داشت. انسان بایستی بیش از همه در موقعی به دنبال کسب موقعیت باشد که نفس فرو می رود. در این شرایط نقطه ضعف بهتر آشکار و هویدا می شود.

سؤال. چه کسی نفس فرو می برد، ما یا حریف؟

جواب. حریف. شما موقعی بایستی دست به حمله بزنید که در حال خارج کردن هوا از ریه هایتان هستید. در کاراته اگر در موقعی ضربه دریافت کنید که در حال دم فرو بردن هستید، اینکار می تواند خطرناک بوده باشد، در حالی که در موقع بازدم وضع به این صورت نیست. بنابراین بیشتر در زمانی به دنبال کسب موقعیت باشید که حریف دم فرو می برد. در این شرایط، نقطه ضعف او بهتر مشخص و آسیب پذیر می شود. این فضای خالیست.

سؤال. چرا؟

جواب. موقعیت مناسب تنها در شرایطی پدید می آید که او در حال دم فرو بردن باشد. در این شرایط، نه تنها بدن سبک تر می شود، بلکه درجه تمرکز هم تقلیل پیدا می کند. در شرایط دم فرو بردن حریف موقعیتی پدیدار می شود که مجموعه فکر و بدن شما بایستی به خوبی از آن بهره ببرند. موقعی حریف را مورد حمله قرار دهید که او در شرایط دم است. در

این شرایط درجاتی از اختلال در طرز تفکر و رفتار او پدید آمده است. این می تواند به معنای کلید پیروزی بوده باشد.

دم فرو بردن، یک سوکی بزرگ یا موقعیت عظیم است. در این زمان او یاشدیداً در شرایط تنش و یا عمیقاً در حالت بی تفاوتی و سستی قرار می گیرد. حریف هرگز نمی تواند به صورت نامحدودی در بستر زمان، هشیاری و تمرکز خویش را حفظ کند. بر اثر اشتباه او، یک سوکی یا موقعیت مناسب پدیدار می شود. در این شرایط شما می توانید از آن بهره ببرید.

کسب موقعیت مناسب، مضمونی نیست که تنها به هنرهای رزمی مربوط باشد. در زمینه های مختلف زندگی می توان و باید از آن استفاده کرد، ولی در هنرهای رزمی ابعاد قضیه به صورت گسترده ای تفاوت پیدا می کند.

شما بایستی نقطه ضعف خویش را آشکار سازید، نه در زندگی و نه در هنرهای رزمی. زندگی یک جدال دائمی است. شما در تمام طول حیات بایستی تمرکز و توجه خود را حفظ کنید و نقاط ضعف خویش را پوشیده نگه دارید. برای رسیدن به این هدف، شما همیشه بایستی در شرایط آموزش و کسب مهارت در زمینه تسلط بر خویش قرار گرفته باشید (خیلی زمان می برد تا شما به درجه ای برسید که به اینکار نیاز نداشته باشید). آموزش های سنتی ژاپن کاملاً بر پایه این شکل از مراقبت و آمادگی بنا نهاده شده است: هرگز نباید نقاط ضعف خویش را آشکار سازید. زیرا در این شرایط، دیگران می توانند از آن بهره جویی کنند. در جریان یک مبارزه بایستی تمام توجه شما معطوف آشکار سازی نقاط ضعف حریف بوده باشد. برای نیل به این هدف، هوشیاری، اراده و تمرکز لازمند. در شرایط مزبور حریف موقعیت خودش را به شما می نمایاند. در

این زمان شما باید بدون فکر کردن، بر روی او بپرید.

در زمان اجرای مسابقات شمشیربازی یا کشتی - همچنین در کلیه لحظات زندگی - شما بایستی به چشمان حریف خیره شوید. زمانی که چشمان حریف حرکت می کند، وضع روشنی ندارد، دچار تردید، دودلی و یا تزلزل است، یک سوکی یا موقعیت مناسب فراهم آمده است که بایستی از آن بهره بگیرید. در لحظات حساس زندگی نباید نقاط ضعف ما برای حریف آشکار شود. اگر این وضع پدیدار شود، اشتباه بزرگی از جانب ما صورت گرفته است. در این شرایط، احتمال سقوط و شکست ما شدیداً افزایش پیدا می کند. برای کسب این آمادگی و هشیاری نباید به اضطراب و تنش جسمانی متوسل گردید، زیرا این پدیده به زودی ما را از پای درمی آورد. برعکس، این آمادگی و احتیاط بایستی از طریق فکری اعمال شود. به این ترتیب اهمیت و نقش آفرینی روح مشخص می شود. پس از آنکه آثار ضعف در گالبد حریف پدیدار گشت، فکر شما بایستی به چاره جوئی، تعیین خط مشی و اداره موقعیت بپردازد.

سوال. سال گذشته در شهر کیوتو من شاهد یک مبارزه شمشیربازی بین دو استاد بودم که هر دوی آنها در حدود هشتاد سال از سنشان گذشته بود. آنها در حالی که شمشیرهایشان را به دست گرفته بودند، نوک شمشیرشان را به یکدیگر چسبانده و رخ در رخ یکدیگر قرار گرفتند، بدون آنکه کمترین حرکتی بکنند، پنج دقیقه در این شرایط باقی ماندند. در پایان این مدت، داور اعلام داشت که مسابقه به تساوی کشیده شده است. در این باره چه می فرمائید؟

جواب. بلی. موقعی که شما حرکت می کنید، در واقع نقطه ضعف خویش را آشکار می سازید. اگر این دو نفر دو نوجوان بودند، تمام انرژی

خود را با جست و خیزهای بیهوده و فرسایش دهنده تباه می کردند، در حالی که دو استادی که با نگرش پخته تری به جریان می نگرند، از تمام تجربیات زندگی خویش در زمینه کاربرد تکنیک بهره می برند. دو استاد مورد اشاره با روحشان با یکدیگر نبرد می کردند و این جدال از طریق تمرکز بر نگاه حریف متجلی و متظاهر می گردید. اگر یکی از آنها حرکت می کرد، در واقع هشیاری او تکان می خورد. به این ترتیب نقطه ضعفی برای استفاده حریف پدید می آمد. هر فردی که زودتر ضعف خویش را آشکار سازد، به سختی شکست می خورد، زیرا حریف بلافاصله با یک ضربت مرگبار به او جواب می دهد.

آیا شما داستان سه گربه را می دانید؟ یک سامورایی در خانه ای زندگی می کرد که یک موش عرصه زندگی را بر او تنگ کرده بود. او به هیچ صورتی نمی توانست خودش را از شر این موش مزاحم خلاص کند. او یک گربه بسیار عالی و پرابهتی را خرید که تنومند و هیکل دار بود. چون موش از او زرنگ تر و سریع تر بود، تنها نتیجه اینکار آن بود که یک اسباب بازی و وسیله مسخره کردن برای گربه پدید آمده بود. پس از مدتی سامورایی گربه دیگری پیدا کرد که بسیار تند و سریع بود. در این شرایط، موش به صورت زیبایی به قالب دفاعی فرو رفت. به این معنی که تنها در شرایطی از لانه خویش خارج می شد که گربه به خواب فرو رفته بود. در این زمان یک راهب طریقتِ ذن که در یک صومعه ای در نزدیکی منزل سامورایی زندگی می کرد، گربه خود را به او داد. این گربه تمام ساعات شبانه روز را به خواب یا چرت زدن می پرداخت و به اطراف و جوانب خویش توجهی نشان نمی داد. این وضع حوصله سامورایی را سر برد و او به این نتیجه رسید که گربه برای هدفی که او دارد، مناسب نیست، ولی راهب اصرار داشت که او بیشتر گربه را در نزد خود نگهدارد. گربه

آنقدر چرت زد و خوابید که موجبات قضاوت نادرست و تحریک حماقت موش را فراهم آورد، به طوری که موش حتی با گستاخی در اطراف او به گردش و بازیگوشی می پرداخت. او مطمئن شده بود که گربه آنقدر بی حال است که به هیچ چیزی توجهی نشان نمی دهد. یک روز در یک فرصت مناسب، گربه پرید و موش را در میان پنجه های خویش اسیر کرد. در شرایطی که مراقبت و هوشیاری نباشد، فن و قدرت بدنی کارساز نخواهند بود.

هشیاری صحیح پایه و اساس اعمال جسمانی است.

سؤال. ولی یک فرد چگونه می تواند حالت تمرکز صحیح خویش را حفظ کند؟ تنش فرسایش دهنده است، یک فرد نمی تواند مدتها در این شرایط باقی بماند.

جواب. این به عهده فکر شما و آگاهی شماست که دچار ترس و اضطراب نشود و در عین حال به تجزیه و تحلیل وقایع نپردازد - تنها بایستی با آنچه که در برابر او اتفاق می افتد، هماهنگی نشان دهد. در تمام لحظات بر روی تنفس خویش تمرکز کنید، به ویژه در مرحله بازدم، که بایستی آهسته و طولانی باشد و در لحظات پایانی این بازدم آرام و ممتد، فشاری بر روی قسمت تحتانی شکم از جمله «هارا»ی خودتان احساس کنید. هرگز چشمتان را که به چشمان حریفان دوخته اید، به جای دیگری منحرف نسازید، به این ترتیب شما می توانید هیجانات و حرکات درونی او را تعقیب کنید. در جریان یک شمشیربازی، ما شاهد مبارزه استاد یونو (تصویر صفحه ۵۷ کتاب) و یکی از شاگردان او بودیم. شاگرد او به سختی نفس نفس می زد و تنش درونی قدرت و توانایی او را تحلیل می برد. استاد یونو تنها آنجا حضور داشت، با تمرکز زیاد و آرامش فوق العاده، یک آرامش مرگبار، همانطور که احتمالاً شاهد موارد

مشابهی از این اوضاع بوده‌اید. با هوشیاری و مراقبت کامل. و بعد درست در لحظه مناسب، نوک شمشیر استاد بر روی حلق شاگردش متمرکز گردید و با فشار او را به بوریای دیوار چسباند. تنها همین یک حرکت کافی بود، زیرا لحظه‌ای پیش از آن، او نقطه ضعف حریف را تشخیص داده بود. بنابراین بر روی بازدم خویش تمرکز کنید. این مسأله از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است. هر قدر می‌توانید، آن را آرام‌تر و طولانی‌تر بکنید. این عمل باعث می‌شود تا از پیدایش خستگی و تنش پیشگیری شود.

س. موقعی که یک سامورایی در شب می‌جنگد، او بر روی

سایه حریفش متمرکز می‌شود...

جواب. درست است. لرزش‌های سایه دقیقاً حرکت و لرزیدن جسم و فکر را نشان می‌دهد. ولی این کار سامورایی را متوقف نمی‌سازد بلکه برعکس او به تنفس پر قدرتی می‌پردازد که تا «هارا» پائین شکم او - گسترش پیدا می‌کند.

شما باید، و می‌توانید، این شکل اساسی از تمرکز را از طریق شرکت در صحنه‌های واقعی نبرد بیاموزید. شما نباید خودتان را برای آن شرایط آماده کرده و یا آموزش ببینید. تنها در شرایط واقعی نبرد تجربیات صحیح و اصیل حاصل می‌شوند. قدرت جسمی و کارآئی‌های فنی بایستی در مسیری هدایت شوند که با هشیاری، دریافت‌های قلبی و فکری همسو باشند. در اوج این جریان، تخلیه فکری یا Ku پدید می‌آید که فاقد هر گونه حرکت و جنبشی است. آنچه که بیان شد، توصیف و مفهوم ذن است. در ضمن شرح و بیان بودو هم می‌باشد. روبروی زندگی یا برابر مرگ قرار گرفتن، با سکوت و آرامش گسترده و عمیق آگاهی، شما بایستی تصمیم بگیرید و در عین حال قبول کنید، هم زندگیتان و هم

مرگتان را. شما نباید تنها آنها را تحمل کنید. حتی اگر جسم من بمیرد و فنا شود، روح من بایستی زنده بماند و مدارج تعالی خود را بپیماید. این پایه و اساس تعالیم ذن و بودو به شکلی مساوی و مشابه است. یک روز استاد بزرگ میاموتو موساشی به این خاطر تصمیم گرفت نبرد را متوقف سازد تا مسأله چگونه مردن را برای خود حل کند. او به نتیجه‌ای که رسید، نشستن در حالت داذن بود.

سؤال. بسیاری از افراد در این زمان در اروپا، ایالات متحده و ژاپن به هنرهای رزمی روی آورده‌اند، بدون آنکه اصلاً به بودو یا ذن توجهی نشان دهند. احساس عمومی آنان به این شکل است که اصول و فلسفه ذن ارتباطی با هنرهای رزمی ندارد.

جواب. افرادی که نمی‌خواهند از تعالیم ذن - که پایه و بنیان واقعی هنرهای رزمی می‌باشند - پیروی کنند، راه درستی را نمی‌پیمایند. با بیانی ساده و صمیمی، آنها به هنرهای رزمی به عنوان یک نوع بازی می‌نگرند. ممکن است آنها هنرهای رزمی را نوعی ورزش و شبیه انواع دیگر ورزش‌ها بپندارند.

ولی افرادی که می‌خواهند روح آنها در سطوح بالاتری زندگی کند، بایستی این مطالب را خوب یاد بگیرند.

نه کسی را به انجام کاری مجبور سازید و نه از فردی انتقاد کنید. در آغاز کار، بسیاری از کودکان با انواعی از ماشین‌های پلاستیکی بازی می‌کنند، ولی وقتی بزرگ شدند به رانندگی با اتومبیل واقعی می‌پردازند. من مایل نیستم بر علیه انواع ورزش‌ها حرفی بزنم. آنها در پرورش بدن و افزایش قدرت جسمی و تحمل نقش مهمی بازی می‌کنند. ولی پایه و بنیان عقایدی که بر میدان‌های رقابت و مسابقات قهرمانی حاکم است، چیز خوبی نیست. آنها با نگرش نادرست و غیرواقعی به جریان حیات و

پدیده‌های زندگی می‌نگرند. آنچه که ریشه و بنیان هنرهای رزمی است، در آنجا به چشم نمی‌خورد.

مربیان تا حدودی مسئول این وضعیت هستند. آنها به پرورش جسم و آموزش فن می‌پردازند ولی کاری به فکر و هشیاری شاگردان خود ندارند. شاگردان آنها فقط برای بردن تمرین می‌کنند، مانند کودکانی که به جنگهای تخیلی و توهمی روی می‌آورند. آنها راهی خردمندانه را دنبال نمی‌کنند. آنان در راهی گام نمی‌نهند که پایان آن معامله‌ای بر روی مرگ و زندگی بوده باشد.

آنچه که برای آنها مناسب‌تر است، فنی است که بایستی در زندگی روزمره کاربرد داشته باشد.

ورزش تنها نوعی سرگرمی است و چون روحیه رقابت و جدال وجود دارد، لذا در پایان کار، فرسایش جسمی به جای می‌گذارد. بنابراین شایسته است که بار دیگر به روح، انگیزه و ابعاد اساسی هنرهای رزمی توجه شود. اگر به روح و بنیان ذن و هنرهای رزمی توجه شود، هر روز از زندگی میدان نبردی واقعی و اساسی است. در هر لحظه‌ای بایستی هوشیاری وجود داشته باشد - از زمانی که صبح از بستر و خواب برمی‌خیزیم، کار می‌کنیم، می‌خوریم و دوباره می‌خوابیم، تنها در این صحنه است که استادی در «خود» شکل می‌گیرد و رشد و تعالی پیدا می‌کند.

سؤال. آیا «قهرمان‌گرایی» یک بیماری روانی است؟

جواب. البته. این دید و نگرش باریک و محدود از زندگی است. من نمی‌گویم که یک انسان هرگز نبایستی به فکر قهرمان شدن بوده باشد. چرا نه؟ اینهم تجربه‌ایست مانند تجربه‌های دیگر. ولی هرگز نباید فردی در انجام آن نوعی اجبار درونی احساس کند. در هنرهای رزمی



انسان بایستی موشوتوکو<sup>۵</sup> بوده باشد، بدون اینکه هدف و امید و آرزوی سود بردن در کار باشد.

سؤال. هنرهای رزمی از کجا سرچشمه و نشأت می گیرند؟

جواب. هنر شمشیربازی، نیزه پرانی و جنگ با نیزه، تیراندازی و جنگهای ساده تن به تن، از آغاز پیدایش انسانها بر روی کره زمین، همراه و همگام او بوده اند. او به این نیاز داشته که خود را در مقابل حملات دشمنان و حیوانات حفظ کند و برای غذا و بقای خود و قبیله اش به شکار بپردازد. شاید برای اولین بار نیزه، ساطور و گرزهای سنگی و اشکالی بدوی و بچه گانه از تیر و کمان کشف شدند و با گذشت زمان، با مشاهده اشتباه و اصلاح آنها، به انواع بهتری از سلاحها و روشهای موثرتری برای مبارزه دست یافتند. در جریان مبارزه با دشمن، به تدریج انسانها به این حقایق دست یافتند که چه ضربه هایی مرگبار و کدامیک از آنها تنها آسیبزا هستند. آنها آموختند که به چه شکلی ضربه بزنند و چگونه خود را در مقابل ضربه های حریف حفظ کنند. در گذر زمان سلاحهای آنان یک روند تکامل را پیمود و فنونی که کشف و بکار رفته بودند، اصلاح و طبقه بندی شدند. به این ترتیب به تدریج هنر جنگ و شکار شکل گرفت و در کنار آنها استفاده از عناصر و دانشهای دیگر مانند تطابق با انواع شرایط اقلیمی - مثلاً از طریق کوچ یا ییلاق و قشلاق - هواشناسی، قدرت تجزیه و تحلیل علایم و نشانها (صداها، ردپا، بو ...)، قدرت درک مشخصات اقلیمی، روانشناسی حریف (در جنگ یا شکار)، ادراکات مستقیم و بی واسطه<sup>۶</sup> و حرکات نشأت گرفته از آن، صورت

##### 5- Mushotoku

۶- ما معمولاً از طریق حواس پنجگانه خویش با محیط اطرافمان تماس

گرفت. یک شکارچی یا جنگجوی خوب می‌بایستی به صورتی عمل کند که مانند جزیی از محیط درآید و با آن ارتباط عاطفی خوبی پیدا کند و نسبت به آن احترام بگذارد.

ولی آنچه که به کشورهای شرقی مربوط می‌گردد، در روزگاران گذشته، راهبان دوره گرد به عنوان قسمتی مهم از سیروسلوک خویش، مجبور یا مشتاق بودند دائماً از شهری به شهر دیگر مسافرت کنند. این مردم بی‌آزار بارها مورد حمله، آزار و یا قتل راهزنان، یاغی‌ها و جنگجویان قرار می‌گرفتند. آنها براساس عهد و پیمانی که در طریقت خویش داشتند، حاضر به حمل اسلحه و جنگ مسلحانه نبودند. در این حال و هوا نوعی جنگ بدون سلاح و با دست خالی در دوران (بودی دارما)<sup>۷</sup> در چین شکل گرفت، که در مراحل تکاملی و تطوری خویش به کاراته، جودو، تائی‌چی و.. تبدیل گردید. با کمک این روش‌های دفاعی از خود، راهبان می‌توانستند با اعتماد و اطمینان بیشتر در بیابانها و دره‌ها گام بگذارند. این شرایط را می‌توان مبداء و خاستگاه ژست‌ها و حرکات کاراته، اعمال ظریف و حساب شده در جودو و حرکات کند، نرم و از لحاظ ظرافت و نرمش گربه گونه تائی‌چی حساب کرد. امکانات مزبور

→

می‌گیریم و از طریق این ادراکات حسی، از محیط اطرافمان انواع پیام‌ها را دریافت می‌داریم. ادراکات خارج از حسی از نوع تله‌پاتی، آینده‌نگری، آگاهی از پدیده‌ها و عوامل پنهانی، از مسائل مهم عرفان و پاراسایکولوژی است که در کتاب‌های تقویت نیروهای روحی و روانی و پدیده‌های روانی هیپنوتیزم با تفصیل بیشتری درباره آنها بحث شده است. - مترجم.

این موقعیت و اقتدار را به راهبان صحراگرد عطاء کرد تا از جان خود به خوبی دفاع کنند و تنها به انرژی و فن شخصی متکی باشند. در آن دوران هنرهای رزمی مثل حالا به رشته‌ها و شاخه‌های متعدد تقسیم نشده بود، بلکه مجموعه‌ای از فنون و هنرهای متنوع را شامل می‌شد که از حرکات، حقه‌ها و نیرنگهای متعدد تشکیل می‌شدند. این مطالب به صورت تجربیات فردی از طریق دانش انتقال یافته سینه به سینه، به نسل‌های بعدی می‌رسید و در گذر زمان براساس تماس‌هایی که بین صاحبان این دانشها پدید می‌آمد، با طرح و بیان تجربیات شخصی، به غنا و تکامل اطلاعات گذشته می‌پرداختند. یکی از تعالیم و هنرهای باطنی عظیم و بااهمیتی که در این صاحبان طریقت وجود داشت، استفاده و عمل به مدی‌تیشن بود. بیاد بیاورید که برای اولین بار بودا در زیر درخت «بودی» به کشف و تجربه مدی‌تیشن (ذاذن) نایل نیامد، بلکه بودا یک یوگی بود و اصول این هنر باستانی را در جریان سیر و سلوک و گشت و گذار خویش از سایر یوگی‌ها آموخته بود. در این جریان، آنها به ادراکات عظیم و پر قدرتی دست می‌یافتند و دستاوردهای اخلاقی و فنی خویش را با سایر همگان خویش در میان می‌گذاشتند و به دنیای معنوی و طریقت گروهی خویش مفهوم و معنای بیشتری می‌بخشیدند.

برخی از این راهبان دوره گرد از چین به ژاپن آمدند و برای اولین بار این تعالیم باطنی در «اوکیناوا» شکل گرفت و پس از مدتی به سایر قسمت‌های این کشور بسط و گسترش پیدا کرد و با قبول و موفقیت زیادی همراه شد. در این انتقال فرهنگی، کاراته و جودو در ژاپن با استقبال بیشتری روبرو شد، در حالی که تائی چی به شکلی مشخص هویت چینی پیدا کرد و در چین باقی ماند.

سؤال. هنوز این هنر رزمی به صورت مستمر و روزانه در

چین - در خیابانها و کارخانه‌ها - مورد استفاده و تمرین گروهی قرار می‌گیرد. من فیلمی را مشاهده کردم که گروهی از مردم را در چین در حال انجام آن نشان می‌داد. حرکت کند و فیلم (Slow Motion) آنقدر زیبا و دل‌انگیز بود که گویی صحنه‌هایی از باله‌را تماشا می‌کردیم...

جواب. تائی‌چی فقط برای خانمها، بچه‌ها، پیرها و افراد ضعیف مورد استفاده قرار می‌گیرد. انجام آن بسیار جالب است، زیرا نوعی تنفس درست را هم آموزش می‌دهد (همان کاری را که ذاذن انجام می‌دهد)، در ضمن نرم شدن بدن و تقویت قدرت تمرکز از سایر منافع و دستاوردهای نیکوی آنست. برخی از افراد آن را «ذن ایستاده» نامیده‌اند، ولی موقعی که چیزی در این سطح گسترده توسط همه طبقات جامعه مورد استفاده قرار گرفت، بیشتر به یک رقص یا ژیمناستیک شباهت پیدا می‌کند و دیگر روح اصیل ذن در آن به چشم نمی‌خورد.

سؤال. شریف‌ترین و اصیل‌ترین نوع هنر رزمی کدامست؟

جواب. «کندو» یا شمشیربازی همیشه بیشترین احترام و اعتبار را داشته است، زیرا از بقیه هنرهای رزمی بیشتر به روح ذن نزدیک است. چرا؟

برای آنکه سامورایی‌های ژاپن و استادان فن از قدیم بر این نکته تأکید کرده‌اند که یک نفر قبل از آنکه این ارزش و قدرت را پیدا کند که بتواند در صحنه نبرد فرد دیگری را منکوب و مقهور کند، بایستی بتواند نفس خودش را نابود کند. قبل از آنکه آنها در صحنه نبرد بتوانند حریف را به دو نیمه تقسیم کنند، می‌بایست بتوانند آگاهی خویش را به دو قسمت جداگانه تقسیم نمایند. اگر آنها نتوانند اینکار را انجام دهند، نخواهند توانست در یک نبرد هم کسب پیروزی کنند.

چگونه بمیریم و چگونه زندگی کنیم؟ این سوال بارها و بارها در «کندو» (طریقت شمشیرزنی) مطرح می‌شود. به این ترتیب روحیه و برداشت مطرح شده در آن بیشترین قرابت و همخوانی را با روح ذن دارا می‌باشد.

در کیودو (طریقت تیراندازی) عناصر روحی و معنوی نقش مهمی را بازی می‌کنند. هریجل نویسنده نامی، در اثر خود به نام «چه کسی تیر را رها می‌کند؟» به خوبی در این زمینه به قلمفرسایی پرداخته است. در این هنر رزمی بدن و روح باید بتوانند به خوبی یکی شوند و نیز بتوانند از یکدیگر جدا شوند. در این لحظه است که تیر به آرامی می‌تواند به طرف هدف رها شود. در ژاپن با استادان تیراندازی با همان درجه از احترام و اعتبار برخورد می‌شد، که با «روشی»ها یا استادان بزرگ ذن برخورد می‌گردید.

قبل از جنگ جهانی دوم من به صورتی مستمر در گردهمائی‌های سالیانه هنرهای رزمی شرکت می‌کردم. استاد خود من، راهب کودو ساواکی بود که در این محافل از احترام و اعتبار بی‌مانندی برخوردار بود. از طریق او بود که من به این نکته ایمان پیدا کردم که صحنه نبرد جایی بس مقدس و محترم است. در اینجا من بنای آن را ندارم که درباره مفهوم رقابت به سخن‌سرایی پردازم. جایی که هنر ماندن و مردن مطرح است و حرکات در آن بایستی بسیار کامل و حساب شده بوده باشد.

وقتی که وضعیت (شی‌سه‌ای<sup>۸</sup> = شکل و قدرت) کامل باشد، حرکاتی هم که در تعقیب آن می‌آیند کامل خواهند بود. این مضمون را به راحتی می‌توان در تیراندازی مشاهده کرد. در این هنر، راههای درست

رفتاری و گرفتن وضعیتهای زیبا به منصبه نمایش گذاشته شده است که با خلوت درونی، رهاسازی فکری، انرژی کی Ki متعادل بین کیهانها، وجود و قدرت جسمانی، تنفس صحیح که بر روی «هارا» متمرکز شده باشد، هشیاری همگام با مراقبت شدید و پاکی و پارسایی به چشم می‌خورند.

کمان را بکشید، بر روی طرز تنفس تمرکز کنید، به دقت هدف گیری کنید و آنگاه خود را رها کنید.

سؤال. چه موقعی شما خود را رها می‌کنید؟

جواب. هریجل قبل از آنکه این موضوع را به خوبی دریابد، شش سال تمام تمرین کرده بود. پس از این زمان طولانی بود که او زیبایی و لطف لحظه‌ای را که تیر رها می‌شود احساس کرد. این یک حرکت کامل است که با نوعی هشیاری صورت می‌گیرد که به آن «هی‌شی ریو»<sup>۹</sup> اطلاق می‌شود.

سایه سرو تاریک است.

درست به همان اندازه‌ای که مهتاب روشن است.

کودو ساواکی دوست داشت همیشه بر این معنا تکیه داشته باشد. در زمان بیان این مضمون، او به اندیشه «زان‌شین»<sup>۱۰</sup> توجه داشت؛ فکری که بر مضامین و مقولات متعدد گذر می‌کند بدون آنکه جذب یا مجذوب یکی از آنها بشود و همچنان مراقب، هشیار و گوش به زنگ این لحظه و لحظاتی را که پس از آن می‌آیند باقی می‌ماند.

حرکات با دریافتها و ادراکات درونی هدایت می‌شوند.

۹- Hishiryo [فکر بدون اندیشیدن، آگاهی در ورای تفکر].

۱۰- Zanshin [فکر غیر وابسته، مراقب و گوش به زنگ].

کسانی که ذاذن را انجام می دهند، قادرند این معنا را به سادگی  
درک کنند. آنان که عملاً ذاذن و هنرهای رزمی را انجام می دهند، به  
عقل و بصیرت عظیمی نایل می آیند که به شکل بهتری بتوانند هر  
دوی آنها را مورد استفاده قرار دهند.

بان بو ریودو  
«طریقت دوکاره»

汲  
心  
流

何  
來  
也

کیوشین ریو: مکتبی که می آموزد شما چگونه بر افکار تان حکومت کنید.



## آسمان و زمین در هماهنگی

در انجام ذن - نیز در هنرهای رزمی - نکته اساسی در تمرکز بر بازدم است. بدین طریق شما جریان انرژی را به قسمت تحتانی بدن و ستون مهره‌ها هدایت می‌کنید و تنش‌ها را از وجود خویش خارج می‌سازید و به این ترتیب قدرت و نیرویی پُرطراوت و شاداب کسب می‌کنید.

اگر شما به ذذن روی آورده‌اید، نمی‌باید اینکار را به صورتی نیم‌بند و نیمه کار انجام دهید، بلکه شما بایستی بر روی وضعیت و تنفس خویش به صورتی همگام تمرکز داشته باشید. اگر به این صورت عمل کنید، ذذن همیشه تازه و باطراوت برای شما باقی می‌ماند و هرگز کهنه نمی‌شود. اگر ذذن و هنرهای رزمی را به صورتی درست و مداوم انجام دهید، پس از مدتی احساس می‌کنید که انجام ذذن خیلی مشکلتر است. اگر به صورتی روزانه و مستدام به انجام هنرهای رزمی همت بگمارید، به عمل شما دوکان<sup>۱</sup> اطلاق می‌شود که گوهر و فروهر تکرار کردن است. ذذن را هم ما به صورتی روزانه و مستمر انجام می‌دهیم و هدف ما در هر

مورد رویارویی با مرگ و زندگی است.

بودوی ژاپنی مستقیماً از علم الاخلاق، فلسفه و دین نشأت گرفته و نه منشایی از ورزش دارد و نه نوعی ارتباط بین آن و ورزشهای متداول متصور می شود. این مسأله مهمی است. تمام متون کهن و بودوهای باستانی که به ما رسیده اند، یک مرحله روشن فکری و بررسی روحی را شامل می شوند که در سایه نوعی رفتار عابدانه به «خودشناسی» می پردازند. در تمام آنها شرح و آموزش عمیق تکنیک هایی به چشم می خورد که برای نوعی طی طریق مورد استفاده قرار می گیرند.

## چگونه یک نفر این کار را انجام می دهد؟

Do که در زبان ژاپنی به معنای راه یا طریق است، فقط یک تکنیک یا «واسا» نیست. این پسوند یا سیلاب در تمام واژه های کن دو، جودو، آئی کی دو، کیودو و... که در مجموع تشکیل بودو را می دهند به چشم می خورد. ولی اندیشه نگار (Bu (Ideogram اگر به درستی تجزیه و تحلیل شود، به معنای متوقف کردن شمشیر و آتش بس در نبرد هم هست. به مراسم و تشریفات مفصل و سنتی نوشیدن چای هم در ژاپن «چادو» گفته می شود. به آئین تزئین گل یا گل آرای کادو یا ایکه بانا<sup>۲</sup> اطلاق می گردد. به خوشنویسی شودو می گویند. به چوبهای معطری مانند عود که پس از سوختن، عطر یا بوی بسیار خوشی می دهد «کودو» گفته می شود. نام راهب نامدار ژاپنی کودو ساواکی از این لغت ریشه گرفته شده است.

در طریقت یا انجام do ما بایستی طرز «چگونه» زیستن را بیاموزیم و آموزش «اگو» را هم مورد توجه قرار بدهیم. در این طریق، انسان به اعماق وجودش دسترسی پیدا می کند. واژه «بات سودو» در ژاپنی معادل بودائیگری یا بودیسم است که به طریقت بودا اشاره دارد، راهی که بنابر عقیده پیروانش به حقیقت، طبیعت واقعی و اشراق ختم میشود. این واژه به عمل کردن در هماهنگی کامل با زمین و آسمان نیز اشاره دارد، زیرا روح یا روان در این مسیر کاملاً آزاد می شود.

بیانید بیشتر به طریقت هائی نظر بيفکنیم که خودپرستی را طرد می کنند. سان دو کائی به معنای طریقتی است که به توحید و همنائی بین ماهیت و پدیده می اندیشد و توسط سه کیتو ذنجی (۷۹۰ - ۷۰۰ بعد از میلاد) بنا شده است. او در مسأله رهبری فرقه های باطنی، اندیشه نوینی را مطرح ساخته و می گوید: «هیچ استاد و رهبری در شمال نیست، همچنین استاد و رهبری در جنوب وجود ندارد.» کتابهای دیگری هم وجود دارند که راهنمای طریقتند. به عنوان مثال هوکیو ذانمایی که به معنای سامادی<sup>۳</sup> آئینه گرانها می باشد، درباره اصول طریقت های باطنی به قلمفرسائی پرداخته است.

مذهب ملی ژاپن که «شینتو» نامیده می شود، در اصل شین دو

۳- (Samadhi) سامادی آخرین پله در سیر و سلوک یوگا و مفهوم عمیقی در مدی تیشن و ذن است. این مضمون در عرفان و صوفیگری معادل وصل به معبود و مقصود و فنا فی الله می باشد. در کتابهای درخت یوگا و مدی تیشن، طریقت باطنی با تفصیل بیشتر درباره آن بحث شده است. در کتاب دیگر - ذن ناب یا شی کان تازا- این مضمون در ارتباط با ذن مورد توجه قرار گرفته است - مترجم.

می باشد که معنای تحت اللفظی آن «طریقت الهی» است.

روح یا اساس ذن توسط «بودی دارما» از هند به چین آورده شد و جزئی از فرقه یا مکتب «ماهایانه بودائیگری» است که در چین شکوفائی و بسط پیدا کرد و به صورت اصلی ترین طریقت باطنی و عرفانی این کشور در آمد. در این سالها بودائیگری به علت سلطه رژیم کمونیستی از چین رخت بر بسته و تنها به عنوان یک فرهنگ متروکه و دیرینه به آن می نگرند. ولی حتی مائو هم نتوانست عرفان و طریقت های باطنی را در چین نابود کند. وقتی در کشوری یک مکتب عرفانی شکل گرفت، گذشت زمان و پیدایش حکومت ها و آئین های سرکوب نمی تواند آن را نابود کند، هرچند این احتمال وجود دارد که این عقاید پوششی حاکم پسند برای خویش پیدا کنند.

ذن و هنرهای رزمی در شرق دور شدیداً بهم پیوسته و وابسته شده اند. بسیاری از استادان ذن در اشاره به مکتب خویش، تنها از واژه طریقت استفاده می کنند. لغت ذن بیشتر در کشورهای غربی برای اشاره به این مکتب عرفانی مورد استفاده قرار می گیرد.

یک استاد نامدار ژاپنی به نام یامادا سوکو (۱۶۸۵-۱۶۲۲) با نگرش عمیق تری به طریقت سامورایی نگریست. به نظر او، می بایست با نوعی بدعت و تجدیدنظر این سیستم فکری مورد توجه قرار بگیرد. او حتی دوره های آموزشی جدیدی را طراحی کرد که به باور او، سامورائی های عصر او با این شیوه ها می بایست تربیت شوند. او می گفت:

«اگر بناست یک سامورائی شغل و وظیفه سیاسی پیدا کند، او بایستی رسوم و آئین حکومت و فرمانروائی را به خوبی بداند. بنابراین تنها هنرهای رسمی و بودو برای او کفایت نمی کند و وی بایستی با ادبیات، هنر و افکار روشنفکرانه آشنا شود. او باید دقیقاً با بودائیگری، اصول آئین

شینتو، فلسفه‌ها و مذاهب چین و اصول ادیان الهی آشنا باشد.»

برای قرنهای متمادی «بوشی‌دو» عصاره آموزش ژاپن بود، ولی پس از جنگ جهانی دوم این روش متوقف گردید. من شخصاً این نوع آموزش را دریافت کرده‌ام. این تعالیم از طریق استادان «بوشی‌دو» به نسل‌های بعدی منتقل می‌گردند. برخی از آنها نظامی و جمعی دیگر غیرنظامی بودند. به این طرز آموزش بان بو ریودو<sup>۱</sup> اطلاق می‌شد که معنای آن طریقت دو کاره است.

این دو کار یا دو قسمت مهم و لازمند، مانند وجوب و نیاز به مرد و زن، مانند نیاز پرنده به دو بال.

ادبیات، فلسفه، فن شاعری و فرهنگ در بنیان یک خصلت زنانه دارند، ولی در هنرهای جنگی یک روحیه مردانه به چشم می‌خورد. همیشه بایستی بین این دو مضمون نوعی تعادل و هماهنگی وجود داشته باشد. هیچ یک از این دو نمی‌توانند به صورتی مستقل وجود داشته باشند. به آنها نباید تنها به عنوان جزئی از یک فرهنگ غنی نگاه کرد. آنها خود یک فرهنگ بارور و بالنده را تشکیل می‌دهند.

بر پایه خرد و بصیرتی که طریقت به فرد می‌دهد، عملاً جامعه و مردم او را به رهبری خود برمی‌گزینند. به این علت بود که سامورائی‌ها می‌بایست این تعالیم را دریافت کنند. سعی می‌شد افرادی برای این آموزش‌ها انتخاب شوند که در جامعه آنروز جزء نجباء و طبقات ممتاز اجتماع بودند. مطالعه تاریخ و تمدن، در کنار سیر و سلوک عارفانه، لازم و مکمل به نظر می‌آمد.

در زمان یامادا سوکو این تعالیم تنها به کسانی داده می‌شد که در

اصطلاح آن زمان جزو نجباء بودند و امکان دسترسی به آن برای طبقات پائین جامعه مقدور نبود؛ ولی از آنجا که این سیستم آموزشی بسیار جالب و مؤثر بود، به زودی در ژاپن گسترش پیدا کرد و در تعقیب آن به سایر کشورهای جهان هم بسط و توسعه پیدا کرد. دلیلش این است که پایه و اساس آن را تعالیم و سیروسلوک ذن<sup>۵</sup> تشکیل می داد.

تحت تأثیر تعالیم سامورایی و جاذبه ای که طریقت عرفانی و باطنی ذن دارا می باشد، کتابهای زیادی در این زمینه منتشر شد که یکی از مهمترین آنها «بن دو وا» تألیف دو گن است.

«بن» به معنای مطالعه و فهم، «دو» به معنای طریقت و «وا» به معنای کلام است. بنابراین بن دو وا «فهم از طریق کلام» معنی می دهد. در این اثر، علاوه بر تعالیم تئوریک مطالب عملی هم وجود دارد و در راستای فهم و عمل به طریقت عرفانی کشور ژاپن بسیار مؤثر بوده است.

در اثر گرانقدر دیگری که با نام «گاکودو و یوجین شو» توسط دو گن تألیف شده، قصد بر آن بوده که به یک سؤال تاریخی سالکان طریق جواب بگوید: چگونه فردی می تواند درست در راستای طریقت به سیروسلوک بپردازد. در این کتاب درباره مراقبه، تمرکز و ممارست مطالب زیادی وجود دارد.

در اثر دیگر دو گن به نام «جن جو کوآن» به این سؤال و جواب ها

۵- چند ماه قبل این توفیق برای این مترجم پدید آمد تا اولین کتاب مصور و مفصل را در زمینه سیروسلوک علمی ذن با نام «ذن مدی تیشن، ذن ناب یا شی کاتازا» که در یکی از صومعه های سوئوذن کیوتو در ژاپن توسط شوهاکو اوکومورا تألیف شده بود، به فارسی ترجمه کنم که به زودی منتشر می شود. - مترجم.

برخورد می کنیم: طریقت بودا چیست؟ طریقت بودا مطالعه خود است. ( چگونه می توانیم «خود» را مورد مطالعه قرار دهیم؟ با فراموش کردن «خود»! )

برخی از کلمات قصار و جالب تعالیم دو گن به این شکل است که خطاب به سالکان طریق گفته شده است: «فکر نکنید. جستجو را متوقف سازید. آرزوئی نداشته باشید. به دنبال به دست آوردن چیزی نباشید. هدیه ای از کسی قبول نکنید. خود را رها کنید».

در این آثار به واژه «تندو» (Tendo) برخورد می کنیم که به معنای تعقیب هر پدیده است؛ تعقیب قوای کیهانی، سیستم کیهانی. در این متون کهن به این نکته ظریف و عمیق اشاره می شود که برای درک صحیح این کلامهای مجمل، لازمست فرد به ذن روی آورد و در موقعیت درست قرار بگیرد.

تنها در شرایطی فرد می تواند گامی درست به سوی حقیقت و معرفت بردارد که قبلاً در جریان مدی تیشن آن را به خوبی دریافت و ادراک کرده باشد. در این شرایط انسان می تواند مطمئن باشد که به سوی واقعیت، حق و حقیقت سیر می کند و می تواند امیدوار باشد که رهائی پیدا می کند.

## «کی»<sup>۱</sup> یا انرژي

در هر یک از هنرهای رزمی - مانند جودو، کن دو، تیراندازی و غیره - تکنیک‌های ویژه‌ای وجود دارد. در ذن تمرکز بر روی طرز استقرار بدن هم یک فن به حساب می‌آید. هرچند آموزش و فراگیری فنون برای یک جودوکار از اهمیت زیادی برخوردار است، ولی جودو کاری که به جز فن چیزی دیگر نیاموخته، یک قهرمان یا پهلوان واقعی به حساب نمی‌آید. در ورزش‌های رزمی، فراگیری فنون وقت زیادی را به خود اختصاص می‌دهد و معمولاً ده یا بیست سال به طول می‌کشد. ولی بالاخره حالت ذهنی و هشیاری پیشی می‌گیرد و این وضعیت در تیراندازی با وضوع بیشتری به چشم می‌خورد.

پل ارتباطی بین تن و فکر، روح و وضعیت جسمانی، تفکر و تکنیک، تنفس است. با کمک تنفس، انرژي برای بدن تهیه و تأمین می‌شود. Ki انرژي است و در بدنه واژه Aiki Do این کلمه دو حرفی به چشم می‌خورد. در هنرهای رزمی یا BUDO سه جزء مهم وجود دارد که نقشی اساسی به عهده دارند: تکنیک «واسا»، فعالیت «کی» و بالاخره



فکر یا روح «شین»، از طریق ذاذن این امکان فراهم می‌شود تا بین فکر و تنفس تعادل برقرار کنیم. در جریان مبارزه و در میدان نبرد، رسیدن به تعادل تنفسی مقدور نیست زیرا در این جریان فعالیت جسمی بسیار زیاد است.

فردی که برای اولین بار به ذاذن می‌پردازد، البته با دشواریهای زیادی روبرو می‌شود ولی پس از مدتی وضعیت درست جسمی، رفتار مناسب، تفکر صحیح و تنفس با یکدیگر به آسانی به حالت تعادل در می‌آیند. در آغاز کار، برای استقرار در وضعیت درست، بایستی به صورتی آگاهانه و صبورانه اقدام کرد. این کار خیلی راحت صورت می‌گیرد. کفایت در وضعیت درست - حالتی شبیه به وضعیت لوتوس در یوگا - نشست و پس از آن بر روی طرز تنفس - که به آرامی می‌آید و می‌رود - تمرکز کرد. ولی پس از آنکه چند سالی تمرین کردید، در این شرایط دیگر به آسانی می‌توانید به صورت غیرآگاهانه هم تمرکز کنید.

قرار گرفتن در وضعیت ذاذن به سرعت آثار و خواص دل‌انگیز خود را ظاهر می‌کند، در حالی که در بودو (هنرهای رزمی) این پیامدهای نیکو حداقل پس از چهار یا پنج سال پدید می‌آیند. این مدت تقریباً معادل با زمانی است که فرد به «دان‌سه» دست می‌یابد. در ذاذن استقرار در وضعیت مناسب از همان آغاز موجب پیدایش امکان تمرکز بر هر چیزی به غیر از واسا می‌گردد.

در چین، می‌شوتو که یکی از پیروان لائوتسه بود، داستانی بسیار پرمعنی درباره، جنگ خروس‌ها نگاشته که نقل آن برای هدفی که داریم بسیار مناسب و مغتنم است:

در روزگاران قدیم پادشاهی در چین زندگی می‌کرد که مایل بود یک خروس جنگی بی‌مانند داشته باشد. او استادی را که در این زمینه

صاحب نام و دارای تجربه بود احضار کرد و به او دستور داد تا یک خروس جنگی بسیار نیرومند و جنگنده‌ای را برای او تربیت کند. این مرد شروع به کار کرد و تمام تکنیک‌های لازم را به خروس یاد داد.

پس از ده روز، شاه او را احضار کرد و از وی پرسید: «آیا من می‌توانم یک جنگ خروس ترتیب بدهم؟»

استاد گفت: «قطعاً خیر! مسلماً خروس خیلی قوی و تنومند است، ولی این نوعی قدرت تو خالیست. او دوست دارد همیشه در حال نبرد باشد. بیش از حد لازم تحریک و تهیج شده است. او اصلاً تحمل و خویشتن‌داری ندارد.»

ده روز دیگر، بار دیگر شاه مربی را احضار کرد و به او گفت: «حالا می‌توانیم یک جنگ خروس‌ها را تماشا کنیم؟»

مربی جواب داد: «نه، نه! هنوز نه. او هنوز بسیار خشن است. تمام شبانه‌روز به دنبال جنگیدن است. هر وقت او صدای خروسی را می‌شنود - حتی اگر این خروس در دوردست و در روستای مجاور باشد - به شدت عصبی می‌شود و به درو دیوار می‌پرد و می‌خواهد با او بجنگد.

پس از ده روز دیگر شاه مربی را احضار کرد و از او پرسید: «آیا حالا می‌توانیم جنگ خروس‌ها را تماشا کنیم؟»

مربی جواب داد: «بلی؟ حالا موقع مبارزه کردن او می‌باشد. دیگر بی‌تابی نمی‌کند و با شنیدن صدای خروس‌های دیگر تحریک نمی‌شود. وضعیت او عالیست و می‌تواند مقدار زیادی انرژی در وجود خویش ذخیره کند. او دیگر در تمام طول شبانه‌روز بیهوده انرژی خویش را تلف نمی‌کند. آنقدر آرام شده که اگر شما به قیافه او نگاه کنید، اصلاً متوجه قدرت و استقامت او نمی‌شوید.

شاه پرسید: «آیا او در جنگ پیروز می‌شود؟»

مربی جواب داد: «ممکن است.»

بنابراین تعداد زیادی خروس جنگی جمع‌آوری شدند تا مسابقه صورت بگیرد. ولی هیچیک از خروس‌ها حتی جرئت نمی‌کردند تا به او نزدیک شوند. تمام آنها وحشت‌زده فرار می‌کردند و او هرگز برای پیروزی نیازی به جنگ کردن نداشت.

خروس به صورت جنگنده‌ای بی‌رقیب و هماورد درآمده بود که در ورای آموزش‌های فنی او بود. او دارای قدرت و انرژی بسیار زیادی بود که همه آن در درون او متمرکز شده بود. او هرگز با زورآزمایی و عربده‌جوئی آن را ظاهر نمی‌کرد و به اینکار هم نیازی نداشت. در حالی که او آرام و با وقار حرکت می‌کرد، خروس‌های دیگر چاره‌ای نداشتند تا برتری او را بر خود قبول کنند.

اگر به طور مستمر به داذن روی آورید، شما به صورتی ناآگاهانه، طبیعی و خودکار به اسرار هنرهای رزمی هم واقف می‌شوید. در این شرایط، دیگر به این نیازی پیدا نمی‌کنید تا با شرکت در رویاروئی‌های جودو، آی کی دو، کاراته و کن دو به ارائه تکنیک بپردازید. حریفانت با توجه به قدرت و ابهتی که در وجود شما مشاهده می‌کنند، از شما فاصله می‌گیرند و نیازی برای جدال و نبرد پیدا نمی‌شود.

طریقت اصیل هنرهای رزمی در جنگیدن و مبارزه خلاصه نمی‌شود، بلکه مضمونی از این بالاتر و در جایگاهی در ورای مرگ و زندگی است؛ خیلی بالاتر از پیروزی یا شکست.

رمز و راز پهلوانی در این نیست که هر لحظه شمشیر را از غلاف خارج کنی و جاننداری را بی‌جان کنی. انسانی که بدون دلیل و یا به دلایل سطحی، انسان دیگری را بی‌جان می‌کند، روح جوانمردی و انسانیت را در وجود خویش از بین می‌برد و به یک حیوان درنده‌خو و وحشی تبدیل

می‌شود.

شما قبل از آنکه خودتان و انسانیت موجود در وجودتان را بکشید، بهتر است افکار ناسالم یا برتری‌جوئی خود را بکشید. اگر شما هواهای نفسانی و روحیه درنده‌خوئی را از وجود خودتان دور کنید، در این شرایط افراد دیگر هم از شما فاصله می‌گیرند و در این حال، شما دیگر به پیروزی و غلبه نیازی نخواهید داشت.

در ذادن با تمرکز بر روی بازدم، شما موفق به ایجاد و برقراری تعادل و ارتباط بین وضعیت و آگاهی می‌شوید. این وضعیت خود باعث می‌شود تا بین عضلات، اعصاب، هیپوتالاموس و تالاموس تعادل و هماهنگی به وجود بیاید. اگر شما به صورتی مستمر به ذادن روی بیاورید، این فرایندها به صورتی غیرآگاهانه، طبیعی و خودکار پدید می‌آیند.

انعکاس ماه بر روی سطح تالاب نمایانگر حرکت ماه نیست، بلکه این آب است که نوسان پیدا می‌کند.

در جریان ذادن، فکر شما نبایستی بر روی مضمون منفردی متمرکز شود. فکر شما نبایستی در جای خاصی بی‌حرکت شود. بگذارید آزادانه فکران به جلو و عقب بلغزد. در این شرایط شما بهتر موفق به شناسایی و درک «اِگو» می‌شوید.

در آغاز کار، اگر آگاهی شما قصد تفکر دارد، او را رها کنید تا به این کار اقدام کند. پس از مدتی مادون آگاهی ظاهر خواهد شد.<sup>۲</sup> به او

---

۲- (Preconscious) ضمیر مادون آگاه جزئی از ساختار ذهن بشر، به عقیده فروید و یونگ است که در علوم باطنی به ویژه هیپنوتیزم اهمیت زیادی دارد و در صفحات ۳۴ تا ۳۸ کتاب «بررسی علمی هیپنوتیزم»  
←

هم این امکان را بدهید تا بیاید و برود، این امکان را بدهید که به جلو و عقب حرکت کند.

گاهی انسان فکر می‌کند و زمانی از تفکر باز می‌ایستد. در تمام این احوال، در خاتمه کار، ذهن و فکر پاک و درخشان - مانند سطح ماه - باقی می‌ماند. همانگونه که انعکاس ماه بر روی سطح آب جاری این وضع را پیدا می‌کند.

شما کوشش نکنید تا رشته افکار خودتان با دست خودتان قطع کنید. لازم نیست که شما در حال ذاذن بگویند «من بایستی مانند انعکاس ماه بر روی تالاب یا جریان آب بوده باشیم.» اگر شما می‌خواهید ارتباط بین فکر، آگاهی و «اگوی» واقعی را توصیف و تشریح کنید، پدیده‌ای مانند ارتباط بین ماه، انعکاس یا تصویر آن و آب در جریان آب می‌باشد.

حال بیائید به سیر و سلوک در ذاذن، شی کان تازا<sup>۳</sup> بپردازیم. این ادراکات و دریافت‌ها چیزی شبیه «هی شی ریو» و یا «ساتوری» است. درک این مقولات در شرایط هشیاری عادی، ممکن و مقدور نیست. شما نمی‌توانید آنها را تنها با آموزش به دست بیاورید: «هیچ دستی تا به حال این توفیق را پیدا نکرده تا تصویر ماه را از

---

→ تألیف دکتر ریچارد شروت روانپزشک و رئیس انستیتوی تحقیقات هیپنوتیزم در آمریکا مفصلاً مورد بحث قرار گرفته است. این کتاب با ترجمه همین قلم، توسط انتشارات اطلاعات منتشر شده است. مترجم.

۳- «شی کان تازا» به معنی ذن ناب یا ذن اصیل است. کتابی با این نام توسط همین قلم با عنوان «ذن مدی تیشن، ذن ناب» به فارسی ترجمه شده است. مترجم.

روی سطح تالاب بریاید.»

استاد تا کوآن در ذن و هنرهای رزمی، به صورتی مساوی مقامی والا و ارجمند داشت. او به ویژه در «کن دو» یا شمشیربازی سنتی چین صاحب نظر بود و شاگردان متعددی را پرورش داده که یکی از آنان سامورایی افسانه‌ای میاموتو موساشی می باشد.

یکی از تعالیم او این جمله بود: Fudo Chi Chinmyo Roku  
FU در آغاز جمله نشان نفی است. مانند واژه فوشی ریو.  
DO در اینجا همانند و مانند do به معنای طریقت نیست، بلکه به معنای حرکت است.

CHI به معنی خرد و دانش و Chinmy به معنای اسرارآمیز است.  
Roku معادل با یادداشت است.

بنابراین از جمله فوق مفهوم زیر استنباط می شود:  
«یادداشت اسرارآمیز در زمینه خرد بی حرکت.»

مفهوم کلی این فراز اینست که نه تنها حرکتی در بدن نباشد، بلکه در ذهن هم حرکت و جنب و جوشی نباشد به این ترتیب در روح هم جنبش و حرکتی وجود نداشته باشد.

فکر و روح بی حرکت چیست؟ همانطور که در متن این کتاب با آن برخورد می کنید، فکر نبایستی به موضوعی بچسبد و یا اینکه این پرنده نباید بر بامی فرود آید و یا در قفسی اسیر شود. ما باید این امکان را فراهم سازیم که افکار و توهمات ما به راحتی جریان پیدا کند؛ همانطور که ابر به آرامی در آسمان حرکت می کند، همانگونه که تصویر ماه بر روی سطح آب منعکس می شود. اگر ماه در آسمان حرکت سریعی نداشته باشد، تصویر آنهم بر روی سطح آب بی حرکت خواهد بود.

آب در رودخانه حرکت می کند و جابجا می شود، ولی فکر و

«اگو» دقیقاً مانند انعکاس ماه بر سطح آب است.

بنابراین اگر ما به افکارمان نچسبیم و آنها را تعقیب نکنیم، فکر ما FUDO یا بی حرکت خواهد شد. در این شرایط، ذهن و فکر ما ترقی و تعالی بی مانندی پیدا خواهد کرد و ما می توانیم به مضامین و مفاهیم مقدسی مانند خدا، اشراق، روشن شدن، بودا، ذن، ساتوری و هی شی ریو بیاندهشیم.

با قدرت تمرکز که در مراحل پایانی به ادراکات قلبی می رسد، یک سامورایی که مورد حمله ده نفر قرار می گیرد، به صورتی خودجوش و خود کار می تواند در هر لحظه بهترین حرکت و عکس العمل را ارائه بدهد. در فیلم های سامورایی ژاپنی این مطالب با وضوح زیادی به چشم می خورد! برای انسانهایی که در اروپا زندگی می کنند، این مطالب باورکردنی نیست. آنها قبول نمی کنند که خارج از هنرنمایی های سینمایی، در عالم واقعی هم این اتفاقات عملاً انجام شدنی باشند.

موقعی که یک استاد جودو مورد حمله ده نفر از شاگردانش قرار می گیرد - و آنها به نوبت به او حمله می کنند - استاد بدون تفکر هر کدام را به صورتی مورد حمله قرار داده و یا به شکل متفاوتی حمله هر یک از آنها را دفع می کند.

## سیر و سلوک ذن چگونه است؟

در کتاب «شوبوجن ذو»<sup>۱</sup> نگارش دوگن<sup>۲</sup> آمده است:

ذن چیست؟ ذن به معنای در لحظه کنونی زیستن است.  
چیزی برای ادراک کائنات، درک جوهر بودائیت و زندگی در آن.  
ذاذن تنها به معنای احساس این وضعیت متعالی است: در ورای  
بودائیگری و غیر بودائیگری، تجربه کردن همان تجربه واقعی بودا.

واژه‌های فوق خیلی ساده به نظر می‌آیند و منعکس کننده مفهوم  
کلی ذن است که طبیعت و خصلتی ساده و صمیمی دارد.  
عصاره و جوهر ذاذن چیست؟  
بسیاری از مطالبی که درباره ذن گفته شده، دروغین و نادرست  
است.

---

### 1- Shobogenzo

۲- دوگن یکی از بنیانگذاران «سوتو ذن» در ژاپن است که طریقت ذن را در  
چین آموخت و بعد از سالها مطالعه و مشاهده به ژاپن برگشت و  
تألیفات زیادی در زمینه ذن به زبان ژاپنی دارد. - مترجم



۱. برخی از افراد ذاذن را نوعی مدی تیشن می‌انگارند، شکلی خاص از تفکر و یا حالت ویژه‌ای از ذهن. در واقع ذن شباهتی به «ایسم»‌های متداول ندارد. مفاهیم و مقولاتی که در ذن معتبر و موجودند، با آنچه که در مسیحیت و بودائیگری وجود دارند، کاملاً متفاوت و متباین هستند. برای مثال، پاسکال دانشمند اروپائی، انسان را «موجودی متفکر» معرفی کرده است. از نقطه نظر فلاسفه و دانشمندان غرب، تفکر مهمترین و والاترین ویژگی انسان است. برای آنها تمام زندگی از تفکر و تعمق مالا مال شده است و صفت بی‌فکری مانند یک دشنام زشت و غیرقابل قبول است. برای گروه عظیمی از دانشمندان و فلاسفه که تمام اوقات خویش را به تفکر و تعمق می‌گذرانند، این نکته قابل تصور نیست که حتی خیال کنند این مضمون که نزد آنها خصلت والائی دارد، مورد انتقاد قرار بگیرد.

ذاذن نه فکر کردن است و نه فکر نکردن، بلکه مفهومی در ورای هر تفکری است. نوعی تفکر خالص است که از پیرایه‌های آگاهی فکر به دور باشد، چیزی در ارتباط و هماهنگی با جهان و کائنات. دو گن به این نکته اشاره می‌کند که روزی یک راهب جوان از استاد یا کوسان پرسید، «شما در جریان ذن به چه چیزی می‌اندیشید؟» استاد به او گفته بود: «من به بی‌فکری می‌اندیشم.»

«هی شی ریو» نوعی از ابعاد فکری است که در آن آگاهی فردی نقشی ندارد. این عصاره و جوهر ذن و ذاذن است.

تفکر آگاهانه در زندگی روزمره موضوع و مضمونی مهم و مفید است. البته نه لازم و نه ممکن است که آن را از زندگی عادی و معمولی خویش طرد کنیم. این برای فرد راحت‌تر است که بیاندیشد و قبول کند که انجام برخی از کارها بدون اراده و هشیاری امکان‌پذیر است، به

صورتی کاملاً خود کار و بدون کمک و اطلاع «اگو» این عمل در جریان بسیاری از فعالیت‌های خلاق - از جمله در جریان بسیاری از ورزش‌ها - به چشم می‌خورد. در شرایطی که بین جسم و فکر وحدت، یگانگی و یکپارچگی عمیقی پدید آمده باشد، این حرکات به صورت و سیرتی انجام می‌گیرند که اراده و آگاهی کوچکترین نقشی در انجام و اجرای آنها بازی نمی‌کنند. اینها حرکاتی خالص و ناب هستند و جوهر ذاذن به حساب می‌آیند.

۲. قرار گرفتن در شرایط ذاذن، درک یک موقعیت جادویی و اسرارآمیز و یا حالتی ویژه و غیرمتعارف ذهنی نیست. ذاذن قرار گرفتن در شرایط طبیعی و فطری است. بسیاری از انسانها فکر می‌کنند که طریقت‌های باطنی با پدیده‌های غیبی، معجزات، فوق عادات و... پیوند دارند و در مجموع جریاناتی غیر علمی هستند. از سوی دیگر، بسیاری از افراد هدف از ذاذن را روشن شدن و یا درک حال و هوایی خاص از ذهن و فکر می‌انگارند.

اگر کسی دوست داشته باشد در وضعیت بودا (لوتوس یا نشستن در وضعیت مربع) به مدی‌تیشن یا تمرکز بپردازد، این مسأله‌ای شخصی است نه پیروی یا عمل به یک سنت.

انجام اعمال و طاعات مذهبی، با تحریک عواطف و احساسات، احساس وجد یا آرامش و برخی از ادراکات متبرک دیگر همراه است، در حالی که شرایط ذاذن با وجد، تحریک عواطف و حالت خاصی از ذهن یا فکر همراه نمی‌شود. (ذاذن برگشت به خصلت طبیعی بشری است) این حالت سرشار از خلوص و ناب، تنها برای استادان و قدیسان نیست، بلکه در دسترس تمام انسانهای صادق و ساده‌ای است که به دل روی می‌آورند. این ادراکات کوچکترین ارتباطی با پدیده‌های اسرارآمیز و سحرانگیز

ندارند.

ذاذن به معنای صمیمی شدن و یکی شدن، با «خود» است. در این شرایط طعم واقعی صفای درونی حس می شود و در ضمن این قدرت و موهبت حاصل می آید تا فرد با زندگی در جهان همنوایی و هماوایی پیدا کند.

۳. ذاذن نوعی ریاضت نیست. عده‌ای از افراد اجتماع خیال می کنند سس‌شین<sup>۳</sup> تنها به معنای ساعات متمادی قرار گرفتن در حالت ذاذن است که با خودداری از خوردن غذاها، قناعت به کمی برنج یا غذاهای گیاهی، انجام کارهای طاقت فرسا و... شخص به حالات پرشور و پر جاذبه‌ای دست می یابد. این یک اشتباه بزرگ است که برخی از راهبان - از جمله در ژاپن - به گسترش و بسط آن کمک می کنند.

دوگن در توصیف واقعی شرایط ذاذن می گوید: «نازبالش یا متکائی را بر روی سبزه‌ها و یا یک پتو قرار بدهید، به طوری که محل نشستن شما نرم و راحت بوده باشد. دوجو (محل انجام ذاذن) بایستی از سیلاب، باد، باران و سایر شرایط نامساعد مصون بوده باشد. این محل بایستی نه زیاد روشن باشد و نه خیلی تاریک. درجه حرارت و شرایط محیطی بایستی مطبوع و مناسب با فصل بوده باشد.»

وجود و استقرار این شرایط بسیار مهم است. زیرا ذن یک ریاضت نیست، بلکه طریقت یا طریقی است که انسان را به آن آرامش و صفای

۳- (Sesshin) نوعی سیر و سلوک طولانی و فشرده، شبیه به چله‌نشینی یا اربعینات عرفا و صوفیان ایرانی، که در قالب یک سیر و سلوک دسته‌جمعی همراه با تمرکز، سکوت، ساعات متوالی ذاذن، گفت و شنود و برخی اعمال دیگر صورت می گیرد - مترجم.

درونی هدایت می کند که می توان آن را نوعی رستگاری دانست. در گذر زمان، سالک به مدارج و شرایطی دست می یابد که هر حرکت و تنفس او نوعی ذاذن است، ولی حتی در این شرایط هم اصیل ترین و کامل ترین حالات، در شرایط نشستن در وضعیت ذاذن حاصل می شود. به وضعیت ذاذن «درست نشستن» اطلاق می شود. به بالشی که فرد بر روی آن می نشیند، ذافو گفته می شود. پاها در وضعیتی قرار می گیرند که به آن حالت «لوتوس» گفته می شود. پای راست بر روی ران چپ و پای چپ بر روی ران راست مستقر می گردد. پاشنه پاها رو به بالا قرار می گیرند. می توان در حالت «نیمه لوتوس» هم قرار گرفت که تنها یکی از پاها بر روی ران پای دیگر مستقر می گردد و پای دیگر در زیر آن جمع یا خم می شود. اصل مهم آنست که هر دو زانو محکم بر روی زمین مستقر باشند.

بدن: تنه بایستی راست و محکم قرار بگیرد. لگن کمی به سمت جلو متمایل می شود. در این شرایط اعضا و احشاء در یک وضعیت متعادل قرار می گیرند و احشاء شکمی و جدار آن در تحت فشار نیست. سر بایستی راست و چانه کمی به سمت پائین متمایل بوده باشد. بینی بایستی درست در بالای ناف مستقر باشد. گوشها در این شرایط عمود بر شانه ها قرار می گیرند. دو گن اظهار داشته: پشت بایستی مانند پرتگاهی با شیب تند بوده باشد. در موقع ذاذن، شما گویی با سرتان آسمان را به سمت بالا فشار می دهید و در عین حال با زانوها یتان زمین را به پایین می رانید.

دستها و شانه ها: دستها بر روی رانها مستقر می گردد و کف دستها متوجه بالاست. دست راست گهواره دست دیگر می شود؛ و

---

۴- آنچه که درباره وضعیت بدن در شرایط ذاذن در این کتاب به صورت ←

انگشت کوچک در مجاور شکم مستقر می‌شود. ساعدها به تنه نچسبیده‌اند بلکه در مجاورت و در برابر آن قرار گرفته‌اند. شانه‌ها و دستها به شکلی آرام و طبیعی در کنار بدن افتاده‌اند.

دهان و زبان: دهان بدون زور یا فشار بسته شده است، نوک زبان به سقف چسبیده است.

چشم‌ها: چشم‌ها نیمه بسته‌اند. به جلو نگاه می‌کنند، ولی بر چیزی تمرکز نکرده‌اند و حرکت نمی‌کنند.

تنفس: موقعی که وضعیت درست باشد، تنفس به شکلی صحیح صورت می‌گیرد و حالتی طبیعی خواهد داشت. بازدم‌ها طولانی‌تر از دم می‌باشند و از لحاظ قدرت و آرامی، به صدای گاو شبیه است. پس از بازدم عمیق و طولانی، دم فوراً به شکلی طبیعی آغاز می‌شود. در زمان بازدم فشاری بر روده‌ها اعمال می‌شود. تنفس باید بدون صدا و طبیعی باشد. هرگز به خودتان فشار وارد نکنید. این وضع را در ذاذن و «کین‌هین»<sup>۵</sup> حفظ کنید.

ذاذن شرایط طبیعی جسم و ذهن است. آرامش، توازن، هماهنگی و ثبات در این شرایط پدیدار و هویدا می‌شود.

قبل از شروع، سالک به چپ و راست خم می‌شود و به تدریج این حرکات کند و کندتر می‌شود تا به ثبات و تعادل ختم شود.

تجربه ذاذن به افراد این امکان را می‌دهد تا بتوانند قدرت واقعی

→ اشاره و مختصراً بیان شده، در کتاب «ذن مدی تیشن یا ذن ناب یا شی کانتازا» به صورتی مفصل و مصور بیان گردیده است. مترجم

۵- (Kihin) نوعی راه رفتن بسیار کند و آرام است که در فاصله بین دو دوره ذاذن صورت می‌گیرد.

حیات را درک کنند. نه سفتی وجود دارد و نه شلی، آنچه که به چشم می خورد، تعادل است و آزادی.

استادان ذن معتقدند که با کلام نمی توان احساسی را که در شرایط ذاذن پدید می آید منتقل کرد. در باور آنها، صحبت کردن تنها انسان را فریب می دهد در مقام مثال مانند آنست که برای خوردن، تصویر سیبی را به کسی بدهید.

در ذاذن، همانطور که که بارها گفته ام، ارتباط و انتقال از روح من به روح توست. Shin Den Shin



هارا، اقیانوس انرژی.

## وحدت جسم و فکر

آثار فیزیولوژیک ذاذن بسیار عظیم و حیرت‌انگیز است. این وضعیت برای «تونوس» یا انقباض عضلانی کمال می‌آفریند و نه بر تنش آن می‌افزاید و نه آن را شل و لخت می‌کند. در سیستم عصبی تعادل ایجاد می‌کند و به ایجاد هماهنگی بین ما و کائنات کمک می‌کند.

زندگی چیست؟ در بسیاری از موارد، ما بین زندگی و حیات فردی خویش و بقیه زندگی‌ها که در خارج از کالبد ماست تفاوت و جدائی تصور می‌کنیم. ولی زندگی ما تنها آن چیزی نیست که در درون ما وجود داشته باشد، بلکه نوعی تبادل و جریان دو طرفه و دائمی بین زندگی انفرادی و حیات و هستی کیهانی برقرار است.

درک و فهم این پیوستگی و ارتباط تنها در سایه درک و فهم KU (ناهستی)، خلاء و اعتقاد و ایمان به آنچه واقعاً هست ولی برای ما قابل درک نبوده و مانند نیستی هستند امکانپذیر است. این وجود بی‌هستی ظاهری که بخشی از هستی را قبول نکرده، بزرگترین حقیقت است که می‌توان به آن عشق کیهانی خطاب کرد. برای درک و فهم KU بایستی بیکرانگی و نامحدودی انرژی‌های موجود در جهان را در نظر آورد که تنها در شرایطی در دسترس ما قرار می‌گیرند که ما با حیات

کیهانی به هماهنگی برسیم. در بسیاری از موارد، ما تحت تأثیر آن قرار گرفته و به انجام کارهایی اقدام می‌کنیم که این اقدامات غیرآگاهانه، طبیعی و بدون مقاومت می‌باشند.

## تنظیم سیستم عصبی از طریق ذاذن

هر یک از ما مبادرت به توسعه و رشد عادات عضلانی اختصاصی خود، در حرکت، در عمل، در انقباض یا ریلکس بودن می‌نمائیم؛ ولی شرایط عادی یک عضله چه می‌باشد؟ مسلماً نه انقباض است و نه شلی، بلکه چیزی ما بین آنها که در سایه هماهنگی بین آنها تجلی پیدا می‌کند و به برقراری تعادل بین سیستم عصبی و مغز می‌انجامد.

کالبد ما تحت حکومت و فرمانروائی دو سیستم عصبی است. یکی از آنها سیستم عصبی مرکزی است که مغز - به ویژه پوسته یا قشر مغز - و منخچه اجزاء اصلی آنست. دیگری سیستم عصبی محیطی است که ضمن دارا بودن ارتباطاتی با مغز، با تمام احشاء و جوارح در ارتباط نزدیک و دائمی است. به سیستم دوم، ما سیستم عصبی خودکار یا «اتونوم» هم اطلاق می‌کنیم، زیرا این تشکیلات تحت تسلط و فرمان ضمیر آگاه ما نیستند،<sup>۱</sup> اما کنترل و تنظیم فعالیت‌های حیاتی ما توسط آنها صورت

---

۱- در شرایط خلسه، تسلط انسان بر سیستم عصبی خودکار و حتی سیستم ایمنی واقعاً اعجاب‌انگیز است. به راحتی می‌توان سرعت ضربانات قلب را تغییر داد و یا بر عمل دستگاه گوارش اثر گذاشت. در فصل سوم کتاب «هیپنوتیزم هارتلند»، که توسط انتشارات جمال‌الحق منتشر شده است، در صفحات ۷۱ تا ۹۰ درباره این تأثیرات گسترده بر روی قسمت‌های مختلف سیستم خودکار بدن بحث شده است. - مترجم



می گیرد. خلق و خو، وضع مزاجی، سوخت و ساز، ترشحات غدد درون ریز، گوارش، خواب و... بخشی از اعمال وسیع و گسترده آن است.

ذادن سیستم عصبی خود کار را تنظیم و متعادل می سازد و حفظ تعادل در آن به معنای زیستن در شرایط تندرستی کامل جسمی و روانی است. در شرایط عادی، تضاد و تقابلی بین اجزاء سیستم عصبی خود کار به چشم می خورد. سیستم سمپاتیک قصد دارد برخی از حرکات بدن را تند کند، در حالی که پاراسمپاتیک در راستای کند کردن آنها می کوشد. یکی در صدد گشاد کردن مجاری عضلانی داخلی، افزایش ترشح برخی از غدد و یا افزایش بعضی از ترکیبات شیمیایی موجود در خون است، در حالی که دیگری در جهت عکس آن عمل می کند. ذادن می تواند به ایجاد و استقرار تعادل و هماهنگی دیرپائی اقدام کند که مدتها پس از پایان مراسم ذادن، هنوز این همنوایی و همکاری برقرار و مستدام باقی می ماند. برای آنکه این تضاد و تقابل به وحدت و همکاری تبدیل شود، انجام ذادن لازم و مفید است.

تمام ما مسحور رژیم های غذایی، داروهای جدید و روشهای جدید شده ایم که همه جنبه خارجی و برونی دارند. کمتر کسی است که به فکر آن گروه از راههای تندرستی باشد که درون آدمی را متعادل و میزان می کنند. در شرایط ذادن، تقابل و تضاد بین سیستم های سمپاتیک و پاراسمپاتیک به تعادل و همنوایی تبدیل می شود. در این شرایط، جریان خون، تنفس، گوارش، رفتارهای جنسی و خواب به حالت طبیعی برمی گردند. هر زمانی که این تعادل به هم بخورد، بیماری و ناتوانی پدید می آید. داروها و روشهای درمانی در این شرایط تنها آثاری موقتی به بار می آورند و تا زمانی که تعادل برقرار نشود، نمی توان بیمار را درمان شده

انگاشت.

اگر شما ده میلیون کتاب بخوانید و تمام طریقتها و ایدئولوژی‌ها را مورد تجربه قرار دهید، نمی‌توانید از این طریق به صورتی آگاهانه فرمانی را برای سیستم عصبی خود کار صادر بفرومائید. عملکرد سیستم عصبی خود کار بدون اراده و خواست ما و به صورتی خودجوش صورت می‌گیرد، هرچند به آنچه که در سیستم عصبی مرکزی هم می‌گذرد توجه می‌شود. زمانی که عضلات بدن در شرایط طبیعی خویش قرار بگیرند - و این حالت در شرایط ریلاکس بودن پدیدار می‌گردد - مغز هم در یک شرایط آرامی قرار می‌گیرد و این وضع بر روی سیستم عصبی خود کار هم مؤثر واقع می‌شود.

تمام این برکت و آثار نیکو در شرایط ذاذن پدید می‌آیند. ما مدتهاست که نسبت به فرآیندهایی که به صورتی طبیعی و خود کار تعادل و تناسب را در بدن ایجاد می‌کنند بی‌توجه شده‌ایم. نه تنها در زندگی عوامل و شرایط متعددی وجود دارند که با این مراکز آرامش بخش در ستیزند، بلکه گاه و بیگاه خود ما هم با انجام کارهایی به این بی‌نظمی و اختلال دامن می‌زنیم. علت بسیاری از بیماریهایی را که در این روزگار با آن مواجه هستیم، باید در این زمینه جستجو کرد. بسیاری از نیوروزها، سرطان‌ها و بیماریهای دیگر در این راستا قرار می‌گیرند. با برقراری و استمرار آرامش در مغز، ذاذن به اعاده تندرستی کمک می‌کند.

پس از آنکه در ابتداء ما توانستیم در شرایط ذاذن آرامش و تعادل را در وجود خویش ایجاد کنیم، سپس این امکان فراهم می‌آید تا در وضعیتهای چهارگانه دیگر که در زندگی با آن برخورد داریم - ایستادن، قدم زدن، نشستن و خوابیدن - این شرایط را برای خودمان فراهم سازیم. اخیراً غربی‌ها با کشف صندلی، به یک وضعیت جدید - بین ایستادن و

نشستن نایل آمده‌اند<sup>۲</sup> که باید آنرا وضعیت پنجم نامید.  
 دوگن معتقد بود که اگر انسان در وضعیتهای ذکر شده در زندگی  
 روزمره هم به خوبی قرار بگیرد، بدن و فکر هم به آرامش و شرایط دور از  
 تنش می‌رسد.

### آگاهی (آگاه و ناآگاه)

اگر تعادل فکری و روانی ما بهم بخورد، اعمال جسمانی ما هم  
 دچار پریشانی و بیماری خواهد شد. موقعی که آرامش فکر برقرار باشد،  
 جسم هم در شرایط سلامت و آسایش به سر می‌برد. اگر اعمال جسمی  
 دچار اختلال و نابه سامانی شود، این وضع بر عملکرد مغزی هم اثر  
 می‌گذارد. ما نباید در تمام اوقات به تفکر مشغول باشیم. از سوی دیگر  
 نباید تنها شکل فکر کردن را تفکر آگاهانه تصور کنیم. به هر حال ایجاد  
 تغییر در فعالیت‌های ذهنی بسیار مشکل است.

مغز تنها عضوی در بدن نیست که قادر به تفکر و تعقل است. به این  
 علت است که ما می‌گوئیم: «در داذن ما باید با تمام قسمت‌های بدنمان  
 تفکر کرده و با همه قسمت‌ها زندگی کنیم.»

زمانی که جسم و فکر ما تنها تحت فرمان «اگو» به فعالیت  
 می‌پردازند، آنها در مداری مسدود به انجام اعمال خویش می‌پردازند. در

۲- به شهادت نقوش سنگی برجسته‌ای که بر تارک تخت جمشید  
 می‌درخشند، پیش‌تر از ۲۰۰۰ سال قبل مردم ایران با صندلی - عیناً به  
 همین صورت - آشنا بوده‌اند. تاریخچه استفاده از صندلی در مصر به  
 دوران فراعنه می‌رسد. - مترجم

شرایط ذاذن، ما با ناخودآگاهی و شعور کیهانی در پهنه‌ای وسیع و منبسط در ارتباط هستیم.

یکی از استادان ذن به این صورت به بیان مطالبی بسیار مهم و حیرت‌انگیز می‌پردازد: پدیده‌ها به ایجاد خلاء و نیستی می‌پردازند و نیستی به ایجاد و خلق پدیده‌ها و نمودها مشغول است.

آنچه که از جمله بالا درک می‌شود، نمایانگر این واقعیت است که جهان آشکار و پنهان، بیشتر از آنچه که تصور می‌شود، به یکدیگر مربوط و بر یکدیگر مؤثرند. ذاذن سعی می‌کند با گسترش آگاهی خویش، استنباط و درک بیشتری از جهان ناپیدا داشته باشیم.

زندگی هم نوعی تعادل و تداخل بین آگاهی فردی و آگاهی کیهانی است. آنهایی که شدیداً به منیت و هواهای نفسانی چسبیده‌اند، نمی‌توانند با نیروهای موجود در کائنات ارتباط برقرار کنند. برای رسیدن به «ساتوری»، فرد بایستی از دام خودپرستی و خودفریبی رها شود.

آگاهی کیهانی منشاء و زادگاه تمام الهامات و دریافت‌های درونی است. از طریق سیستم عصبی و اعمال ارادی و آگاهی‌های فردی نمی‌توان به ادراکات درونی نایل آمد. قسمتی از زادگاه آن در سیستم عصبی خود کار، تمام سلولهای بدن و مغز قدیمی<sup>۳</sup> است. این قسمت از مغز است که در جریان ذاذن فعال می‌شود.

۳- فروید و برخی دیگر از دانشمندان معتقد بودند که در زمانهای بسیار دور که هنوز نیمکره‌های مغز رشد و بسط زیادی پیدا نکرده و بر تمام قسمت‌های دیگر تسلط و سلطه پیدا نکرده بود، انسانها با مغز قدیمی یا قسمت‌های قدیمی مغز می‌توانستند با برخی از پدیده‌های اعجاب‌انگیز از جمله تله‌پاتی و روشن بینی، با دیگران و جهان اطراف

از طریق عمل مستمر و مرتب به ذن، راهبان ذاذن به ادراکات عمیق و پر قدرت روحی و درونی نایل می‌آیند و پس از کسب خرد و دانشی عمیق و غیر اکتسابی، به مقام استادی می‌رسند. پس از تعالیمی که از استادان خویش دریافت می‌دارند، آنها از طریق ذاذن به معلومات و اطلاعاتی دسترسی پیدا می‌کنند که به آن دانش کامل، آگاهی کیهانی و یا ساتوری نام می‌گذارند. به این ترتیب آنها به سرچشمه دانشها و معارف KU دسترسی پیدا می‌کنند.

### خواب

در جریان ذاذن ما این توفیق را پیدا می‌کنیم تا به درک حیات جهان نایل آئیم، ولی در جریان خواب این امکان فراهم می‌آید تا بتوانیم طبیعت و خصلت هماهنگی بین خودمان و حیات کیهانی را استنباط کنیم. به همین علت است که ما برای خواب اهمیت زیادی قایل می‌شویم. روز، زمان فعالیت و شب، دوران استراحت است. در خواب در حالی که کالبد و مغز ما تا مقدار زیادی فعالیت خود را از دست داده‌اند، سلول‌های ما فعال بوده و به جذب انرژی می‌پردازند. در طول روز سیستم عصبی سمپاتیک فعال است، در حالی که در شب سیستم عصبی پاراسمپاتیک فعال می‌شود.

---

→ تماس بگیرند... ریلکس شدن از جمله در شرایط ذاذن با حذف تسلط مغز، انسان به همان استعدادها و ادراکات متعالی گذشته برمی‌گردد. در کتاب «تقویت نیروهای روحی و روانی» با شرح و بسط بیشتری درباره این مقولات بحث شده است. - مترجم

تمام سلولهای ما تحت تأثیر خورشید و ماه قرار می گیرند. هر شام پس از غروب آفتاب تغییراتی در آنها پدید می آید و در بامداد دیگر دوباره سلولهای بدن هویت و طبیعت خویش را باز می یابند. در شب سلولهای بدن نسبت به انرژیهای کائنات قدرت دریافت کننده بیشتری را نشان می دهند. این نکته ای مهم و اختطاری به کسانی است که تصور می کنند در شب به همان درجه ای فعال هستند، که در روز هستند. گروهی از مردم به بدنشان به همانگونه می نگرند که به ماشین نگاه می کنند. آنها کوشش می کنند بدن خود را همیشه برای کار و فعالیت آماده نگهدارند. این افراد به زودی فرسوده شده و نمی توانند تعادل را در وجود خویش به وجود بیاورند. این روند به بیماری و ناتوانی آنها می انجامد و حتی می تواند به مرگ آنان منجر شود. این افراد حلقه یا چرخه (فعالیت - استراحت) خود را گسسته اند و پیوند آنان با حیات کیهانی از هم گسسته شده است.

یک جریان طبیعی خواب بایستی با غروب آغاز و با طلوع آفتاب پایان پذیرد. عملاً این دوره خواب بایستی از ساعت هشت یا نه شروع و در ساعت چهار بعد از نیمه شب تمام شود. این روند با شکلی از زندگی که انتخاب شده، منافات دارد. آنچه که از حقیقت زیادی انباشته است، آنست که شروع خواب بعد از نیمه شب چندان کارساز نیست. بنابراین سعی کنید هرچه زودتر بنخوابید. آن گروه از راهبان و سالکان طریقت ذن که در صومعه ها زندگی می کنند، خیلی زود به بستر می روند و خیلی زود از خواب بیدار می شوند. با این ابتکار، آنان مقدار زیادی از انرژی را که به آن نیاز دارند، در طول شب از طریق سلولهایشان جذب می کنند. به این ترتیب آنها می توانند با حدود هزار کالری انرژی که از غذای روزانه ساده شان (سوپ برنج و سبزی) می گیرند، تمام روز را فعال و شاداب باقی

همانند، در حالی که افراد عادی برای یک شبانه روز به حدود دو هزار و پانصد کالری انرژی نیاز دارند.

## سکوت

سکوت هم همانند خواب، عاملی بسیار مهم در زندگی است. در این ایام انسانها خیلی سطحی شده‌اند و در مطالبی که مطرح می‌کنند، کمتر موضوع مهمی مشاهده می‌شود. جملات بر پایه واژه‌هایی بنا شده‌اند که نزد افراد مختلف معانی گوناگونی دارند. مضمون بسیاری از این مطالب خودستایی و بحث درباره برخی از موضوعاتی است که فقط برای گوینده جالب است.

در جریان داذن ما به ادراکات و دریافت‌هایی نائل می‌شویم که رنگی از خودپرستی ندارند و محرک آنها «اگوی» گوینده نیست. از همه مهمتر، در جریان داذن ما از مزایای سکوت آگاه می‌شویم. در سایه سکوت جسم و فکر به اتحاد و پیوستگی طبیعی خویش نایل می‌شوند. «در جریان سکوت است که روح آدمی امکان صعود و تعالی را پیدا می‌کند.»

## تنفس

در جریان هنرهای سنتی ژاپنی - خواه هنرهای رزمی و خواه مراسم ساده‌ای مانند مراسم طبخ و پذیرایی چای سنتی و آموزش گل‌آرایی - به انواع خاصی از تنفس به عنوان عواملی بنیانی و پایه‌ای اهمیت زیادی داده می‌شود.

از طریق تنفس، انرژی و حیات از کائنات به بدن ما وارد می شود و از طریق ریه ها به تمام قسمت های بدن از جمله تمام سلول ها می رسند. بنابراین نفس کشیدن صحیح، از اهمیت زیادی برخوردار است.

در شرایط عادی، ما هر دقیقه چهارده تا هیجده بار نفس می کشیم که این تنفس ها بسیار کوتاه و کم محتوی بوده و تنها در حدود یک ششم ظرفیت ریه ها را پر می کنند. تنفس عمیق و کامل تنها با کمک ریه ها و دیافراگم صورت نمی گیرد، بلکه روده ها هم در انجام آن نقشی به عهده دارند. این امکان وجود دارد که فردی با انجام تنفس های عمیق و طولانی، پنج تا هفت بار در دقیقه نفس بکشد.

تنفس در شرایط ذن عمیق و طولانی است و بازدم از لحاظ زمان طولانی تر از دم است. در جریان بازدم، بر روی روده ها فشار وارد می شود و در پایان آن به صورتی خود کار دم بعدی شروع می شود.

پس از آنکه فردی مدتی به ذادن روی آورد، این نوع تنفس به صورت عادت ثانوی او درآمده و بعدها در جریان خواب به این صورت تنفس خواهد کرد. در این زمان انرژی حیاتی کائنات بیشتر جذب شده و تبدیل به انرژی فردی می شود. اگر ما قدرت جذب بیشتری نسبت به انرژی کیهانی پیدا کنیم، در این شرایط به کالری کمتری نیاز پیدا می کنیم.

در زمان دم عمیق، ما انرژی را جذب می کنیم و در زمان بازدم عمیق، این امکان برای بدن پیدا می شود تا این کالری به تمام سلول ها و بافتها برسد. جذب و ذخیره کردن انرژی در بدن به صورتی ناآگاهانه و خود کار صورت می گیرد.

در ورزشهای رزمی سنتی ژاپن این نوع تنفسها مورد استفاده قرار می گیرد. هر ضربه ای بایستی در زمانی صورت بگیرد که بازدم انجام



می گیرد (بانگ) و بهتر است که همگام با دم فرو بردن حریف باشد (یین)، زیرا او در این زمان بیشتر از هر موقع دیگری آسیب پذیر است. کات سو<sup>۴</sup> هم در ارتباط با تنفس انجام می شود و در حقیقت فریادی است که همزمان با بازدم صورت می گیرد و یک که وائس<sup>۵</sup> است که ضمن فلج کردن حریف، به رزمنده فریاد کش، نیرو و توان می دهد. این فریادها که می توانند فردی را از شدت ترس بکشند، می تواند فردی را که به تازگی مرده است، از مرگ نجات دهد، زیرا جریانی مملو از انرژی کیهانی است.

زمانی که در جریان ذاذن کیوسا کو بر گردن سالکی فرود می آید، این فرد بایستی در حالت بازدم بوده باشد. این کار بایستی به صورتی طبیعی و بدون کوشش و سعی ارادی صورت بگیرد.

موقعی که ما به ذکر گوئی می پردازیم، بازدهی تنفس را آنچنان طولانی می کنیم که فشار آن را بر روی روده ها احساس کنیم. تنها از طریق انجام ممتد و مستمر تنفس در ذاذن است که ما این استعداد و اقتدار را پیدا می کنیم که بتوانیم در شرایط عادی هم به این صورت نفس بکشیم. به این ترتیب میزان بیشتری از انرژی کیهانی را جذب می کنیم.

از طریق تنفس می توان به وحدت جسم و فکر رسید. بسیاری از انسانها کوشش می کنند تا بدنشان را تحت سیطره و سلطه فکرشان درآورند. هدف گروهی از مردم در روی آوردن به ذاذن به این منظور است. در شرایط مزبور، وضعیت برای آنها سخت و غیرقابل تحمل می شود و پس از مدتی مجبور می شوند آن را رها کنند.

دو گن ذنجی در کتاب شوبوجن ذو می نویسد که اگر ما کوشش

کنیم از طریق افکار آگاهانه به «ساتوری» برسیم، در این شرایط فکر و «اگو» در برابر ما سدی خواهند ساخت و ما را در محدوده خویش محبوس خواهند کرد.

اگر ما بدون هدف خاصی به انجام ذاذن پردازیم (موشوتو کو)، «ساتوری» به صورتی ناخودآگاهانه تجلی پیدا می کند زیرا ذاذن خود نوعی اشراق و وصل به روشنائی است. «برای شناسایی طریقت بودا بایستی به شناسائی «خود» روی آورید. برای شناخت خود بایستی «اگو» را رها کنید. برای رها کردن اگو بایستی با تمام کائنات به وحدت نایل آئید.»

دو گن معتقد است که راز ذاذن در «هی شی ریو» است | هی شی ریو فکر بدون اندیشیدن است که فاقد هر گونه آگاهی شخصی بوده باشد. به این ترتیب با طرد «اگو» فرد به آزادی می رسد و این اتحاد کامل بین جسم و فکر است.

## هارا

هارا به قسمتی از اندام های قسمت تحتانی شکم اطلاق می شود که در آن بیشتر انرژی اعصاب سیستم «نوروژتاتیو» متمرکز شده است. در شرایطی که ما به ذاذن نشسته ایم، از طریق این مرکز می توانیم مقدار زیادی از انرژی کیهانی را به وجود خودمان وارد کنیم. به این خاطر است که در زمان بازدم عمیق، فشار و تمرکز بر روی این ناحیه اعمال می شود و اینکار بسیار مهم تلقی می گردد.

## انرژی جنسی

انرژی کیهانی در قسمت تحتانی شکم تمرکز پیدا می کند و تراکم آن در دستگاه تناسلی بیشتر است. انرژی جنسی بارزترین شکل ظاهر و نمود حیات کیهانی در کالبد ماست و به ارتباط مهمی کمک می کند که بین حیات کائنات و زندگی فردی وجود دارد و جهان پدیده ها را با جهان ناپیدا یا KU متصل می سازد.

سیستم عصب مرکزی و حواس پنجگانه به ما کمک می کنند تا بتوانیم زنده بمانیم، در حالی که سیستم «نوروژناتیو» و دستگاه تولید مثل این امکان را فراهم می آورند تا زندگی ما در قالب زندگی کیهانی باقی بماند<sup>۶</sup>

در لحظات تکوین جهان، انرژی زاد و ولد محل و گهواره قدرت کائنات (Ki) بود که در جهان پدیده ها به قدرت نمائی پرداخت. در جریان آفرینش نسل های بعدی آدمی، علاوه بر جریان مستقیم انرژی کیهانی، نوعی دیگر از انرژی هم از والدین به فرزندان منتقل

۶- نه تنها در ادیان الهی، بلکه در آئین های قدیمی مانند بودائیگری نیز به قدرت ازلی و ابدی نامحدود و جهان شمولی ایمان دارند که ما - به عنوان زندگی های فردی - از آن نشأت گرفته و بالاخره به او برمی گردیم. در بخش ضمیمه کتاب «بررسی علمی خود هیپنوتیزم» این مضامین با شرح و بسط کافی مورد بحث قرار گرفته است. این کتاب توسط دکتر روانپزشک ریچارد شروت رئیس انستیتوی تحقیقات هیپنوتیزم در آمریکا تألیف و با ترجمه این جانب از طرف انتشارات اطلاعات چاپ و منتشر شده است. - مترجم.

می‌شود که در واقع از جنس همان قدرتهای قبلی است که درجائی از «کارما» را تحمل کرده‌اند.

(در لحظه مرگ بدن، آگاهی نابود می‌شود در حالی که روح (حیات) و «کارما» به سرای باقی و ابدیت می‌پیوندد. مردن به معنی رجعت به سوی ازلیت و ابدیت (KU) است و به این ترتیب ما جوهر حیات خویش را باز می‌یابیم.)

در روزگاران کهن برخی از آئین‌ها و گروههای طرفدار اخلاق، به روابط جنسی به عنوان یک «تابو» (یک امر ممنوع) می‌نگریستند و سعی داشتند نگرشی آغشته از نفرت و نهمی در ارتباط با آن در اذهان طرفداران خویش به وجود آورند. این تفکر مرتاضانه به سرعت فرسایش جسمی و روانی به بار می‌آورد. در تعلیم و تربیت جدید سعی می‌شود به زندگی جنسی مانند سایر نیازهای طبیعی انسانها توجه شود و در قالب قوانین، رسوم و سنت‌ها کراهت وزشتی برای آن قائل نگردند و استفاده از انرژی جنسی را سد ترقی و تعالی روحی نیانگارند.

اگر زندگی جنسی از قعر کراهت و ابتذال به اوج و مرتبتی ارتقاء پیدا کند که آفرینش آن را وسیله‌ای برای تداوم نسل‌ها و پایه‌ای برای تکامل انسانها قرار داده، در این شرایط روابط انسانی و عشق و علاقه طبیعی، ابعاد قابل قبول‌تری پیدا خواهند کرد و شادی بیشتری به انسانها روی خواهد آورد.

(اگر انسانهای بیشتری به ذاذن روی آورند، «آگاهی درست»، «تنفس درست»، «خواب درست» و «زندگی جنسی صحیح» در جوامع بشری گسترش بیشتری پیدا می‌کند و اینها می‌توانند پایه و بنیان زندگی نوین بوده باشند.)

برای سالیان دراز مکتب‌های مادی و روحانی در جهان به جدال و

تعارض مشغول بوده‌اند و هر یک دیگری را بی‌اعتبار معرفی می‌کرده است. ذن بر این باور است که جهان ما نه کاملاً روحانی است و نه صرفاً مادی، بلکه از ترکیب و وحدت قدرت‌های معنوی و پدیده‌های مادی تشکیل شده است. ذهن و ماده همیشه از یکدیگر جدا نبوده‌اند، و ارتباط آنها با یکدیگر سبب می‌شود که بسیاری از مسائل جهانی را بتوان به طرز بهتر و بیشتری تشریح و تبیین کرد.

فلاسفه اروپائی هم برای دست یافتن بر یگانگی ذهن و ماده تلاش کرده‌اند ولی این تلاش‌ها در سطحی توخالی و صرفاً عقلانی است. چنانکه این عقیده (وحدت ذهن و ماده) به سطح روحانی برسد و در ایمان تجسم یابد، فرد قادر خواهد بود از قدرت و نیروی زیادی برخوردار شود، بیانگر هماهنگی بین دانش و ادراک، ذهن و ماده، عاقل و معقول، ماده و جوهر، یکی و بسیاری (وحدت و کثرت)، فانی بودن و فناپذیری و فراسوی همه مقولات و تضادهای نسبی باشد.

این نگرش نوع سوم از زندگی را من «ذن» نامیده‌ام. این نامگذاری بعضی‌ها را به زحمت می‌اندازد، ولی فقط یک‌نام است برای سهولت کار.

不動智



何養山



فودوچی، یخرد ساکن و بی حرکت

## بصیرت بی حرکتی

فکر هرگز آرام و قرار ندارد. هر لحظه روی فردی یا چیزی متمرکز است. همه از حرکت می ایستند، به جز او.

رمز و راز عظیم خرد و بصیرت، «فودو - چی<sup>۱</sup>» یا بصیرت و هوشمندی، در سکون و بی حرکتی است. این رازی است که در سایه آن فلسفه ذاذن، ادراکات مستقیم و بی واسطه<sup>۲</sup> خرد و بسیاری از مباحث و مفاهیم پوشیده و نگفتنی نهفته است.

آنچه که به آن اشاره شد، تنها راز ذاذن نیست، بلکه اسرار هنرهای رزمی هم هست. همان طوری که هنرهای رزمی را نباید نوعی ورزش انگاشت، ذاذن هم شکلی از تمرین های ماساژ یا فرهنگ روحی نیست. هنرهای رزمی در ابتدا برای کشتن انسانها طراحی گردید. شمشیر مرسوم در ژاپن تاجی<sup>۳</sup> نامیده می شود که کمی بلند است، ولی تاجی به

---

1- Fudo Chi

۲- ادراک یا احساس الهام گونه که بدون کمک حواس پنجگانه فرد استنباط یا دریافت می کند. - مترجم

3- Tachi

معنای بریدن هم هست. در واژه کن دو، کن مانند تاجی به معنای شمشیر است، ولی این لغت هم به معنای بریدن هست. بنابراین کن دو را می توان به این صورت معنا کرد: «طریقی که می تواند ببرد.» تاریخ شمشیربازی در ژاپن به دوران قبل از تاریخ برمی گردد، ولی مکتب حقیقی و واقعی «کن دو» به سال ۱۳۴۶ میلادی برمی گردد. این آئین در این زمان توسط یک سامورایی به نام نودو<sup>۴</sup> پی ریزی شد و بقیه کارها توسط فرد دیگری به نام شین کاج<sup>۵</sup> پیگیری گردید.

سامورائی ها در ابتدا به دنبال امکاناتی بودند تا به قدرت های عظیم و ناشناخته دست یابند. می خواستند ضربه هائی را پیدا کنند که دارای اثرات جادوئی باشد. مایل بودند به داخل آتش بروند بدون آنکه بسوزند. طالب قدرتی بودند که اگر صخره ای بر سر آنها می افتد، به آنان صدمه ای وارد نسازند. در جستجوی برخی از فرقه ها و طریقت هایی بودند که به آنان استعداد های جادوئی عطاء می کرد. هیچگاه عطش و حال و هوای این مطالب از ذهن آنان خارج نمی شد.

با گذشت زمان، آنها با ذن آشنا شدند. برای مثال میاموتو موساشی که یکی از بزرگترین استادان تاریخ شمشیربازی در ژاپن است، به صورت یک حکیم و مرشد بزرگ روحانی درآمد. او معتقد بود که انسان باید به خدا و بودا معتقد و مؤمن باشد ولی به آنها کاملاً توکل نکند.<sup>۶</sup>

## 4- Nodo

## 5- Shinkage

۶- این مطلب عیناً در عرفان اسلامی هم هست. در فلسفه اسلامی می گویند که توکل به خدا، به معنای عدم تحرک شخص و نادیده گرفتن حزم و احتیاط نیست. در مثنوی آمده است که شخصی در بیابان به خاطر آنکه توکل به خدا داشت، نمی خواست شتر خود را ببندد تا گم نشود. عارفی به او گفت: «با توکل زانوی اشتر ببند!» - مترجم.



به این ترتیب مکتب و طریقتی که در آغاز برای این به وجود آمده بود که انسانها را به دونیم بکند، به روشی تبدیل و تعدیل پیدا کرد که می خواست فکر را به دو نیمه تقسیم کند. راهی شد برای درست تصمیم گیری، تجزیه و تحلیل صحیح و تقویت قدرت اراده، به این ترتیب مکتب «کن دو» به اوج خود رسید. در سایه این مکتب یا طریقت، افراد زیادی به درجاتی از قدرت، سرعت عمل، مهارت و دقت رسیدند که حتی تصور آن برای انسانهای عادی ممکن نبود. بدین سان شیوه جنگ و خونریزی به یک مکتب انسانی، روحانی و مردمی تبدیل گردید. در آن ایام کسی هنرهای رزمی را نوعی ورزش نمی دانست و آن را با ورزش ها مقایسه نمی کرد. افراد سامورائی دید و نگرشی رفیع تر و برتر نسبت به زندگی، زیستن و مردن داشتند.

ذن و هنرهای رزمی، مانند ورزش ها این قصد را ندارند تا کالبدی متناسب، قوی یا عضلانی به وجود بیاورند؛ چیزی که مردم و به ویژه در کشورهای غربی شدیداً به دنبال آن هستند. روح ذن را نمی توان در محدوده ای چنین تنگ و حقیر محبوس کرد. همان طور که قبلاً هم به آن اشاره شد، ذن یک مکتب روحی و متافیزیکی هم نیست. ذذن به دنبال این معنا نیست که بدن و فکر در یک آرامش عمیق و گسترده قرار بگیرد. اگر به اینها می اندیشید، باید به دنبال چیزهای دیگری باشید. ذذن به مسأله و مضمون خیلی مهمتری می پردازد که فلسفه زندگی و مرگ است. ذذن علاوه بر مضمون زندگی، به مقوله مرگ هم می پردازد، زیرا این دو مسأله عملاً نمی تواند جدا از یکدیگر باشند.

در طریقت شمشیربازی واقعی - همانند ذن - بایستی به فراسوی نسبیت اندیشید. به بیان دیگر، فرد بایستی انتخاب و ارجحیت را فراموش کند. نباید همیشه به این بیاندیشد که این از آن برتر، مهمتر یا مفیدتر

است.

انسان نباید مثل شیر و پلنگ باشد. در طریقت هنرهای رزمی هم نباید این روحیه حیوانی بر وجود آدمی حکومت پیدا کند. شیر و پلنگ حیواناتی نیرومند هستند و از روی غریزه مایلند در هر مبارزه‌ای پیروز شوند. در هیچ شرایطی نمی‌توان حیوانی را قانع کرد که از پیروزی چشم‌پوشی کند. ولی انسان بایستی در ورای «اگو» و مرگ به تفکر بپردازد. در هنرهای رزمی انسان بایستی کوشش کند تا از شیر و پلنگ نیرومندتر باشد، ولی در عین قدرت جسمانی، این صفا و اعتلای روحی را هم پیدا کند تا از درنده‌خونی بپرهیزد.

در حدود دویست سال قبل در ژاپن - قبل از اصلاحات که «مه‌ای جی» به وجود آورد - یک استاد بزرگ شمشیربازی به نام شوکن زندگی می‌کرد. این استاد در خانه‌ای زندگی می‌کرد که یک موش قوی و بزرگ زندگی را بر او تنگ کرده بود. این یک داستان موش و گربه دیگری است که در پایان آن یک گردهمایی گربه‌ها را نظاره خواهیم کرد.

این موش هر شب به اطاق شوکن می‌آمد و خواب را بر او حرام می‌کرد. او مجبور می‌شد فقط روزها بخوابد. وی به یکی از دوستانش مراجعه کرد که این مرد برای شکار موش‌ها، گربه‌هایی را آموزش می‌داد. شوکن از او درخواست کرد تا بهترین گربه خود را به او اجاره بدهد.

مربی به او گربه‌ای را نشان داد که قبلاً سالها در کوچه‌ها زندگی کرده بود و در شکار موش‌ها استاد شده بود. عضلاتی قوی و دارای قدرت جهش فراوان و پنجه‌هایی نیرومند داشت. پس از آنکه این گربه با موش روبرو شد، موش با قیافه‌ای مصمم در مقابل او ایستاد و با چشمان غضب‌آلود به گربه نگریست. گربه خیلی آرام و بی‌سروصدا دمش را روی کولش گذاشت و از آنجا خارج شد.

شوکن مجبور شد گربه دیگری را انتخاب کند، یک گربه عصبی و جوشی و با قدرت و انرژی فراوان. در مقابله با موش، این گربه به مبارزه پرداخت و به خوبی با او جنگید. ولی در پایان کار او هم زخمی و هراسان از میدان گریخت.

برای بار سوم شوکن یک گربه سیاه و سفید را گرفته، ولی این گربه هم کاری از پیش نبرد.

شوکن برای نوبت چهارم گربه دیگری را از دوستش گرفت. این گربه سیاه و پیر بود، ولی احمق نبود و قدرت جسمی و تحرک او هم به پای گربه‌های قبلی نمی‌رسید. پس از ورود به خانه، موش در مقابل او جبهه گرفت و به چشمان او خیره شد، وی چشمانش را بست و در گوشه‌ای خود را جمع کرد و بی حرکت نشست. این جریان باعث شد تا موش جسور شود و خیال کند که گربه از او ترسیده است. موش آهسته آهسته به گربه نزدیک شد. در یک فرصت مناسب، گربه سیاه ناگهان گردن موش را گرفت، او را کشت و جسدش را به همراه خود بُرد.

استاد شوکن به دیدار دوستش که گربه‌ها را آموزش می‌داد رفت و به او گفت: «من بارها با شمشیر چوبیم برای بیرون کردن موش از خانه کوشش کردم، ولی هر بار این موش به جای فرار، با پنجه‌های خود دست مرا زخمی می‌کرد. چطور شد که این گربه آخری به آسانی توانست آن موش را بکشد؟

دوستش به او گفت: «برای خود من هم این موضوع قابل تأمل و تحقیق است. بهتر است جلسه‌ای از گربه‌ها تشکیل دهیم و این موضوع را از خود آنها پرسیم. من مطمئن هستم که نظرها و عقاید آنها برای یک استاد هنرهای رزمی جالب و آموزنده خواهد بود.»

بنابراین یک جلسه بزرگ از گربه‌ها تشکیل شد که ریاست آن با

همان گربه پیر و سیاهی بود که پیروز شده بود. برای اولین بار از همان گربه‌ای سؤال شد که در کوچه‌ها بزرگ شده بود. این گربه اظهار داشت که من خیلی قوی و توانا هستم.

گربه سیاه از او پرسید: «پس چرا در جنگ پیروز نشدی؟»  
گربه بزرگ شده در کوچه‌ها گفت: «واقعاً من بسیار پر قدرت هستم. من صدها تکنیک برای گرفتن موش می‌دانم. عضلات من بسیار نیرومند و دارای قدرت جهش و پرش است. پنجه‌های من تیز و برنده هستند. ولی موشی که حریف من بود، یک موش معمولی نبود.»  
گربه سیاه گفت: «مسلماً قدرت و تکنیک تو خیلی از گربه بیشتر است. تو کالبدی عضلانی داری و از صدها فن آگاهی داری ولی قدرت و تکنیک برای پیروزی کافی نیست.»

سپس گربه‌ای که تند و تیز بوده، آغاز سخن کرد و گفت: «من بسیار پر قدرت و پر انرژی هستم. من هم با تنفس‌های عمیق و حساب شده آشنا هستم و هم از انرژی خویش به خوبی استفاده می‌کنم. من مدتهاست که سوپ برنج و سبزی می‌خورم و در پرتو آن به انرژی زیادی دست یافته‌ام. ولی نمی‌دانم چطور شد که نتوانستم بر موش جسور پیروز شوم.»

گربه سیاه در این موقع گفت: «فعالیت و انرژی تو بسیار زیاد و قابل توجه است، ولی قدرت و توانایی موش را هم نباید نادیده گرفت. انرژی تو ممتد و مستمر نیست. برای مدتی سبلی از انرژی را به صورت فوران زیاد آزاد می‌کنی و دقایقی بعد قدرت و نفس کم می‌آوری. در این لحظات به جای آنکه گربه‌ای جنگنده باشی، تنها با عصبانیت می‌خواهی حریف را از میدان خارج کنی. انرژی تو مانند قدرت رودخانه‌ای عظیم و پرآب است که به آرامی حرکت می‌کند و چیزی به چشم و به حساب

نمی‌آید. قدرت موش مانند انرژی یک چشمه آب گرم است که هرچند کم است، ولی کاملاً چشمگیر و اعجاب‌انگیز جلوه می‌کند. تو هر چند انرژی زیادی داری، ولی اعتماد به نفس کافی نداری و با غرور و تکبر می‌خواهی دیگران را وادار به تسلیم و اطاعت از خودت بکنی.»

پس از آن نوبت به گربه سیاه و سفید رسید که او هم مغلوب شده بود. این گربه خیلی قوی نبود، ولی بسیار باهوش و زیرک بود. او به مرحله اشراق و تنویر رسیده بود و انواع تکنیک‌ها را به خوبی می‌دانست ولی به مرحله موش‌توکو (نداشتن هدف و آرزو) نرسیده بود. چون به زندگی و زنده ماندن بسیار علاقه داشت، بنابراین جرئت و جسارت کافی برای رزم و رویارویی با مرگ را نداشت.

گربه سیاه خطاب به گربه سیاه و سفید گفت: «تو بسیار باهوش و نیرومند هستی، ولی نتوانستی آن موش را مغلوب کنی زیرا دلبستگی به دنیا داشتی و برای خودت اهداف و آرزوهایی را جمع کرده بودی. موش به صورتی غریزی از این موضوعات اطلاع پیدا کرد. پس از آنکه تو به اطاق گام نهادی و روبروی موش قرار گرفتی، موش از روی ادراکات قلبی و دریافت‌های خارج از حسی به این موضوع پی برده بود که دلبستگی زیاد تو به زندگی باعث می‌شود تا نتوانی عمیقاً در یک جدال بر سر مرگ و زندگی شرکت کنی. در این شرایط دودلی، تو نمی‌توانستی تکنیک، قدرت و آگاهی خودت را هماهنگ کنی. این قسمت‌ها پراکنده باقی ماندند و کارائی لازم را نداشتند.

برای پیروزی در نبرد مرگ و زندگی، تو می‌بایستی بین قدرت، تکنیک و آگاهی وحدت و هماهنگی برقرار کنی و پس از آن به صورتی خود کار، غیر آگاهانه و به شکلی طبیعی ضربه بزنی.

پس از آن نوبت به گربه سیاه و پیر رسید. او گفت: «من از خودم

چیزی نمی گویم، ولی استاد من گریه پیری است که در ده مجاور زندگی می کند. تمام موهای ابروی او سفید شده اند. اگر به ظاهر او نگاه کنید، نشانه ای از قدرت جسمانی و نمای عضلانی نمی بینید، او بسیار پیر است و بیشتر اوقات را به خواب و سکون می گذراند. او فقط از «جن مایی»<sup>۷</sup> (سوپ برنج) برای تغذیه استفاده می کند و گاهی چند قطره ساکی<sup>۸</sup> (عرق برنج) هم می نوشد. او هرگز از موش ها برای تغذیه استفاده نمی کند، ولی به هر جایر که گام می گذارد، موش ها از مقابل او می گریزند. آنها آنقدر از او فاصله می گیرند تا عملاً جنگ و ستیزی اتفاق نیفتد. روزی را به یاد می آورم که او به خانه ای پرموش رفت، در عرض چند ثانیه تمام موش ها خانه را ترک کرده بودند، زیرا احساس می کردند با چه موجود پر قدرت و مرموزی روبرو هستند. شما بایستی مانند او باشید؛ در ماوراء تظاهر به استقرار در یک وضعیت خاص بدنی، در ورای اهمیت دادن به شکلی خاص از تنفس و در ورای آگاهی.

برای شو کن، استاد طریقت شمشیربازی این درس بزرگی بود.  
در ذن شما بایستی در ورای وضعیت، در ورای تنفس و در ورای آگاهی بوده باشید.

## خود را رها کردن

در «بودو» مفهوم سوته می<sup>۱</sup> خیلی مهم است. سوته<sup>۲</sup> به معنای تسلیم کردن یا رها کردن و می<sup>۳</sup> به معنای بدن است. این واژه تنها در کاراته مورد استفاده ندارد بلکه در کن دو، جودو و سایر هنرهای رزمی هم به کار می رود.

در کن دو مکاتب متعددی وجود دارند، ولی «سوته می» یا رها کردن بدن، در همه آنها مشترک است. اولین مکتب به نام تای چی ریو<sup>۴</sup> است که در آن/تای = بدن، چی = رها کردن یا زیر پا نهادن و ریو = مکتب یا فرقه است. پس از آن با مونن ریو<sup>۵</sup> آشنا می شویم که مو یک پیشوند نفی، نن به معنای شعور یا آگاهی و ریو هم مکتب یا فرقه است. بعد از آن موشین ریو<sup>۶</sup> می باشد که شین به معنای روح یا فکر است و این مکتب هم فرقه رها سازی فکر معنی می دهد. موجن ریو<sup>۷</sup> به معنی نبرد بدون کمک چشم است. موته کی ریو<sup>۸</sup> به مفهوم بدون یک دشمن و

---

1- Sutemi

2- Sute

3- Mi

4- Tai Chai Ryu

5- Mu Nen Ryu

6- Mu Shin Ryu

7- Mu Gen Ryo

8- Mu Te Ki Ryo

موتوریو<sup>۹</sup> معادل «بدون شمشیر» است. در مکتب شین جین ریو<sup>۱۰</sup> اشاره به شین یا روح واقعی دارد. در فرقه «تین شین ریو»<sup>۱۱</sup> با کلمه ین آشنا می شویم که نمایانگر روح کیهانی یا روح آسمانهاست.

در مکتب های فوق الذکر با اسامی و عناوین متعددی آشنا شدیم که در تمام آنها «سوته می» مورد آموزش قرار می گیرند که رها کردن و زیر پا نهادن جسم، فراموش کردن «اگو» و منیت و رها سازی همه چیز به غیر از روح کیهانی است. باید هر گونه وابستگی را رها کرد. از تمام آرزوهای فردی گذشت و در راستای رسیدن به حقیقت گام برمی داشت.

اگر در این طریقت از پای بیفتی، نبایستی بررسی و یا خشمگین بشوی. شما باید هم اینک و هم بر روی این مضمون تمرکز و تعمق کنید و انرژی خود را برای زمان دیگر ذخیره نسازید. هر چیزی از اینجا و همین لحظه بایستی منشأ بگیرد.

حرکت بدن به صورتی طبیعی، خود به خود، ناخود آگاهانه و بدون دخالت یا آگاهی فردی صورت می گیرد. اگر ما بخواهیم از قدرت تفکر و دلیل پردازی خودمان در این زمینه بهره بگیریم، حرکات ما کند و همراه با تردید می شوند. به این ترتیب سئوالهای زیادی مطرح می شوند که نتیجه آنها خسته شدن ذهن و فکر است. در شرایط مزبور، آگاهی و شعور دچار لغزش و نوسان می شود، همان طور که شمعی در برابر باد قرار می گیرد.

در هنرهای رزمی، آگاهی و عمل بایستی به صورت واحدی دربیایند. برای مثال موقعی که شما شروع به «آی کی دو» یا «کن دو» می کنید، شما بارها و بارها به تکرار تکنیک «واسا» و شکل «کاتا»

9- Mu To Ryo

10- Shin gin Ryo

11- Ten Shin Ryo



می‌پردازید. شما به صورتی پایان‌ناپذیر این حرکت را بارها و برای دو یا سه سال تکرار و تکرار می‌کنید تا شکل و تکنیک به صورت عادت و طبیعت ثانویه شما دربیاید. در آغاز، در زمانی که شما شروع به فراگیری آنها می‌کنید، شما مجبور می‌شوید که از آگاهی «شعور خویش» مدد بگیرید.

همین موضوع در زمینه فراگیری پیانو، گیتار، و طبل هم صدق می‌کند. در مراحل پایانی، شما بدون کمک اراده و آگاهی، این سازها را به خوبی می‌نوازید، شما دیگر وابستگی و تکیه به چیزی ندارید. شما به صورتی طبیعی و خودکار عمل می‌کنید. این نوعی از خود آگاهی است و این امکان فراهم است که در بطن آن به خلاقیت و ابداعاتی نایل آئید. آنچه در بالا به آن اشاره شد، در بسیاری از موارد زندگی به نظایر آن برخورد پیدا می‌کنیم.

این ذن است، روح طریقت است.

کارهای عظیمی که در زمینه هنر پدید می‌آیند، در ورای تکنیک شکل می‌گیرند. در جهان علوم و تکنولوژی کشفیات بزرگ باعث بالا رفتن اصول و تکنیک‌ها می‌شوند. اگر شما به یک فکر، یک طبقه و یا یک سیستم ارزش‌ها پایبند شوید، اشتباه بزرگی را مرتکب شده‌اید. این مضمون برخلاف قوانین زندگی و طریقت است.

در ذادن - از آغاز تا پایان - وضعیت مهمترین چیز است، زیرا همه چیز و از جمله تمام وجود ما در بطن آن قرار می‌گیرد. در ذن، مانند هنرهای رزمی، ما بایستی از طریقتی مستقیم و سهل‌الوصول برای رسیدن به حقیقت کیهانی استفاده کنیم. فکر ما بایستی در ورای شعور فردی به

تفکر پردازد. (ما نباید تنها با کالبد یا مغز خویش به تفکر پردازیم ما باید  
 با تمام وجودمان فکر کنیم.)  
 در اینجا به نقل شعری می پردازیم که اساس و جوهر تیراندازی در  
 آن نهفته شده است، همچنین اسرار «کیودو» هم در آن وجود دارد:

تنش و تنش بیشتر  
 کمان من با کمال قدرت کشیده شده است  
 کجا تیر کمان من به خاک می نشیند؟  
 من اینرا نمی دانم  
 شعر دیگر هم وجود دارد که درباره «کن دو» می باشد:  
 فکر نکن!

نه قبل و نه بعد  
 نه در پیش و نه در ورای آن  
 فقط آزادی و رهائی  
 در نقطه وسط و میانی  
 این نمایانگر طریقت هم هست، در طریقت میانه و متوسط.

## فکر نکردن

من همیشه بر این نکته تأکید کرده‌ام که ذاذن بایستی به صورت «موشوتو کو» صورت بگیرد، بدون هیچگونه هدف، آرزو یا کسب منافعی، همان طور که ما نباید پس از رها کردن تیر از کمان، نگران این باشیم که این تیر در چه نقطه‌ای به زمین می‌نشیند.

تیرانداز بایستی تنها تمرکز کند و حداکثر کشش را در زه کمان به وجود بیاورد. در ژاپن، کمان تیرکمان را از چوب نوعی خیزران (بامبو) می‌سازند که بسیار سخت و مقاوم است و برای کشیدن آن نیاز به مقدار بسیار زیادی انرژی داریم. اگر ما درباره نتایج کار به تفکر پردازیم و آگاهانه به تجزیه و تحلیل پردازیم، قادر نخواهیم بود به خوبی تمرکز کرده و یا تمام انرژی خویش را رها سازیم. ولی اگر فقط کوشش کنیم، زودتر به نتایج مطلوبی دست می‌یابیم که سیمانی طبیعی و غیر آگاهانه دارند.

شما ممکن است عملاً این موضوع را مورد مطالعه قرار بدهید. تمرین ناخودآگاهانه خیلی بهتر از تمرین آگاهانه خواهد بود. زمانی که فردی شروع به انجام ذاذن می‌کند، در موقع نشستن ممکن است پا یا پشت او ناراحت شود. او ممکن است که به این مضامین بیاندیشد که آیا وضعیت

بدن یا پاهای من خوب هستند یا نه؟ من بایستی بیشتر چانه‌ام را خم کرده و یا به میزان بیشتری گردنم را کشش بدهم، ستون فقراتم را بیشتر بکشم و انتهای ستون مهره‌هایم را بیشتر از طریق نشمینگاهم بر روی «زانو» فشار دهم و بر روی بازدم تمرکز داشته باشم. با گذشت زمان و با انجام تمرینات مستمر، فرد تمام نکات فوق را فراموش کرده و اعمال او صورت ناخودآگاهانه به خود می‌گیرد. این یک حالت بسیار مهم ذهنی است.

پس از یکی دو سال، این کارها برای افراد جنبه عادت را پیدا کرده و دیگر برای انجام آنها نیاز به تمرکز نیست. آنها خیال می‌کنند که وضعیت انتخابی آنها خوبست و نیازی به اصلاح آن نیست حتی اگر مربی با ضربه «کیوساکو» به اصلاح وضعیت آنان اقدام کند، پس از مدت کوتاهی به صورتی عادی و خود به خود به همان حالت عادی خود برمی‌گردند که قبلاً بودند. حتی سالکانی که سالیان درازی به این سیر و سلوک ادامه داده‌اند، ممکن است طرز نشستن آنها از روز اول هم بدتر شود. بر اثر مرور زمان، آنها به طریق و طریقت دیگری راه یافته‌اند و بایستی افکار و رفتار زمانی را که تازه در این گام نهاده بودند، فراموش کنند.

در ذادن، انرژی و فکر ما بایستی با انرژی کیهانی هماهنگی پیدا کنند، و دیگر اینکه انرژی نامتناهی و نامحدود بر انرژی ما حکومت کرده و راه درست را به آن نشان خواهد داد. سپس تمام کارها در مجموعه واحدی صورت می‌گیرند.

در سایه مزایای انرژی کیهانی، ما به رهائی و آرامشی دست می‌یابیم که برای دیگران حقیقتی ناپیدا و دست نیافتنی است. این حقیقت در هنرهای رزمی هم صادق است.

## MONDO

سؤال و جواب با استاد  
گفتگوهای «تیسن دشی مارو روشی» با افراد  
شرکت کننده در کنفرانس در سوئیس



کیودو، کمان کشی

نه عشق و نه نفرت: این حرفها کافیهست  
دانستنیها در راه هستند،  
به صورتی ناگهانی و با تمام فروغ می آیند  
مانند پرتو صبحگاهی بر غاری تاریک و متروک

شین جین مه ای

س. در هنرهای رزمی چه چیزی از همه مهمتر است؟

ج. تنفس. در شرایطی که شما با غرش، هوا را که از زیر ناف شما منشأ گرفته، با بازدمتان به خارج برانید. منظور من از زیر ناف دستگاه تناسلی شما نیست! منظور من از مرکز «هارا»<sup>۱</sup> می باشد که به اندازه سه انگشت زیر ناف شما قرار دارد. برای استفاده از قدرت «هارا» شما بایستی تمام انرژی خویش را در این نقطه جمع آوری و متمرکز سازید و این کار تنها از طریق انجام درست تنفس صورت می گیرد.

س. آیا شما نمی خواهید درباره «کی آئی»<sup>۲</sup> برای ما

صحبت کنید؟ غریو یا فریاد خاصی که در ورزش های رزمی مخصوصی مانند کاراته و کن دو مورد استفاده قرار می گیرد. در صحنه های کاراته ما بارها شاهد اجرای آن هستیم که در طی آن انواع فریادهای خشن مورد استفاده یا کاربرد قرار می گیرند.

ج. قدرت عظیمی که بر اثر ارتعاشات «کی آئی» به وجود می‌آیند، برای لحظه کوتاهی حریف را فلج می‌کند. آن را می‌توان با «که واتس»<sup>۳</sup> مقایسه کرد که توسط استادان «رین زائی»<sup>۴</sup> ذن مورد استفاده قرار می‌گیرد، با این هدف که شاگردانشان را از خواب غفلت و بی‌خبری بیدار کنند. به نظر من نیازی نیست که آن را بارها و بارها تکرار کنیم، یک بار انجام آن کافیست، به این شرط که به صورت درستی صورت بگیرد. تمام انرژی درونی خویش را در کمال قدرت و با غرش یا فریاد از بدنتان خارج کنید، از «هارا» که در پائین ناف قرار دارد، از آنجا که به زبان ژاپنی به آن «کی کائی»<sup>۵</sup> یا اقیانوس انرژی اطلاق می‌شود. برای این که در انجام این کار ماهر شوید، بایستی، قبلاً تنفس‌های معمول در ذن را به خوبی یاد بگیرید. این نوع تنفس‌ها مانند آنچه که در ورزش‌های رزمی معمول است، با بازدم‌های بلندی همراه هستند، هر قدر بیشتر که بتوانید، آن را انجام بدهید. در لحظات پایانی آن، انرژی فرد به نهایت خود می‌رسد. «کی آئی» مانند بازدم است، فقط با صدای بلندی همراه شده است، صدائی که به صورت طبیعی از اعماق بدن به خارج جهش و فوران می‌کند. به این علت فراگیری تنفس صحیح از اهمیت زیادی برخوردار است، موضوعی که عده کمی آن را به خوبی انجام می‌دهند. بعد از انجام ذان، موقعی که من مراسمی را انجام داده و به خواندن سرود مذهبی «هانیا هارامیتا شین جیوز»<sup>۶</sup> که در آن دانش و خرد زیادی پنهان است می‌پردازم، به نوعی یک تمرین تنفسی را انجام می‌دهم. در این جریان، صدا یا آواز بایستی دقیقاً با دامن و زمان تنفس هماهنگ و هم‌نوا شده باشد. این یک

---

3- Kwatz 4- Rinzai 5- Kikai

6- Hannya Haramita Sh ingyos



روش جالب برای تمرین «کی آئی» به حساب می آید. واژه «کی آئی» از دو جزء متفاوت ترکیب شده است.

کی به معنای انرژی و آئی به مفهوم اتحاد و یکپارچگی است، بنابراین «کی آئی» معادل با «اتحاد انرژی» است. به این ترتیب با یک فریاد، برای یک لحظه جریان عظیمی از انرژی کیهانی تجلی پیدا می کند. کی آئی! [در این لحظه استاد دشی مارو فریاد وحشتناکی کشید که همه حضار را با هراس از جا پراند. این عکس العمل، او را شدیداً خنداند.]

در این موقع، استاد دشی مارو گفت: آن «کی آئی» که من در «دوجو» یا میدان های هنرهای رزمی می شنوم و یا در دوجوی ذن در شرایط خواندن هانیاشین جیوز به گوش می رسد هرگز به این شدت نیست. برخی از افراد با فریاد کشیدن یا بلند سرود خواندن، به نوعی شخصیت خود را نشان می دهند. آنها گوئی نوعی دکوراسیون صوتی را به نمایش می گذارند. این اعمال نه اصیل هستند و نه نمایانگر قدرت و انرژی. کاری که اینها می کنند فقط نوعی آواز خواندن یا فریاد کشیدن است. در این کارها اثری از «کی» یا انرژی وجود ندارد.

س. چرا نه؟

ج. برای آنکه آنها نمی دانند چگونه تنفس کنند. این را کسی به آنها یاد نداده است. برای رسیدن به این هدف، استادان ذن و هنرهای رزمی بایستی زحمات زیادی را متحمل شوند. نماینده قدرت و انرژی موجود در فریاد، شدت و بلندی آن نیست! صدا بایستی از «هارا» سرچشمه بگیرد، نه از حنجره. برای مشاهده نمونه هایی طبیعی باید به غرش شیر یا فریاد گربه توجه کنید. این نمایانگر یک «کی آئی» واقعی است.

تمرین تنفسی بکنید ولی انتظار نداشته باشید از این طریق به

قدرت‌های جادوئی دسترسی پیدا کنید. در هنرهای رزمی، همانند طریقت ذن، انجام مستمر تمرین نقش مهمی بازی می‌کند، همان‌طور که من در تمام عمر به این کار مشغول بوده‌ام. ضمناً این سعی و کوشش‌ها بایستی بدون چشمداشت پاداش یا بهره‌ای صورت بگیرد. بسیاری از افراد همیشه به دنبال آنند که چیزهای بیشتری داشته باشند. آنها به جای بودن، به دنبال داشتن می‌گردند.

س. آیا ممکن است درباره‌ی نقش تنفس در هنرهای رزمی و

ذاذن برای مابیشتر صحبت کنید؟

ج. من کوشش خودم را می‌کنم، ولی آسان نیست. مرسوم است که استادان هرگز این را به شاگردان خویش نمی‌آموزند. تا موقعی که فرد وضعیت درست پیدا نکند، نمی‌تواند درست تنفس کند. اگر بخواهم به خوبی این عمل را به شما بیاموزم، بایستی لباس‌هایم را بکنم و لباس هنرهای رزمی را بپوشم. به طور خلاصه، شما بایستی به صورتی طبیعی یک دم کوتاه بکشید که تا شبکه خورشیدی<sup>۷</sup> برسد، سپس یک بازدم عمیق بکشید که به روده‌ها که در زیر ناف قرار دارند فشار وارد کند. پس از یک دم، بازدم می‌تواند یک، دو، سه، چهار و حتی پنج دقیقه طول بکشد. زمانی که من جوان بودم، به زیر آب شیرجه می‌رفتم و دو سه دقیقه در زیر آب باقی می‌ماندم. تنفس درست از اهمیت بسیار والائی برخوردار

---

۷- (Solar Plexus) شبکه خورشیدی یک پلاک عصبی است که شاخه‌های متعددی از اعصاب مغزی و سیستم عصبی خودکار به آن وارد و یا از آن خارج و به احشاء شکمی می‌رسند. شکل آن مانند شکلی است که بیچه‌های کوچک از خورشید می‌کشند؛ یک دایره با خطوط متعددی که نمایانگر شعاع‌های نوری و خورشیدی است، از آن خارج می‌شوند - مترجم

است. به کمک بازدم‌های صحیح بود که بودا در زیر درخت بودی<sup>۱</sup> به روشنائی و اشراق دست یافت.

موقمی که من مشغول خواندن ادعیه و اوراد هستم، تنفس‌های بسیار بلندی می‌کشم، زیرا من به این نوع تنفس‌ها عادت کرده‌ام. در زمان بازدم، از طریق دهان یک رفت و بازگشت بسیار آرامی از هوا در سوراخهای بینی من جریان دارد که به بازدم بسیار ممتد من از طریق دهان کمک می‌کند. این کاری بسیار مشکل است و من بیشتر از چهل سال در این زمینه تمرین کرده‌ام...

شما ابتدا بایستی مفاهیم را با مغز خودتان درک کنید و پس از آن به انجام آن پردازید. این کار برای کارائی بیشتر و طول عمر هم بسیار مفید است. بسیاری از مردمی که در کشورهای شرقی عمری طولانی داشته‌اند، به این صورت نفس کشیده‌اند. در جریان «کین هین» باتوجه به نظم تنفس، من آنقدر کند حرکت می‌کنم که از نقطه نظر دیگران ساکن و بی‌حرکت به نظر می‌آیم. مطالب فوق با هنرهای رزمی ارتباط نزدیکی دارند، هرچند همانطور که قبلاً هم به آن اشاره رفت، ارتباطی با ورزش‌های متداول پیدا نمی‌کند، برای توفیق در این کار نیاز به یک «هارای» قوی داریم، هم برای خواندن سرودها و هم برای شرکت در برخی از مراسم. تمام آنچه که بیان شد، در راستای قوی شدن و کسب دانش و آگاهی بیشتر برای شما مفید و مؤثر واقع می‌شوند. اگر شما به خوبی تعلیم دیده باشید، در موقع خواندن سرودها و همگام با ریتم سرود بایستی از آخرین ذرات هوای موجود در ریه‌هایتان استفاده ببرید.

پروفسور هریجل در کتاب خود به نام «هنر تیراندازی» در این

مقوله مطالبی را بیان داشته است. او برای مدت شش سال در این زمینه به تحقیق و برزسی پرداخت و تنها پس از درک اسرار تنفس درست، فلسفه و بحث را به کناری نهاد و شروع به زدن تیر به هدف کرد. بسیاری از همکاران که از کارهای من دیدن کرده‌اند، اظهار داشتند که اگر قبلاً با طرز تنفس من آشنا می‌شدند، خیلی زودتر به حقایقی دست می‌یافتند.

جودو و کاراته هم می‌توانند نظم تنفسی درستی برای ما به وجود بیاورند، ولی عده زیادی به این حقیقت آگاهی ندارند. فقط پس از «دان دو» و «دان سه» است که این شکل از تنفس کشیدن ظاهر می‌شود. هریجل سرانجام به صورتی ناخودآگاهانه به این حقیقت پی برد که تیر در مراحل پایانی بازدم از کمان رها می‌شود. در جودو و کاراته، افراد با قدرت هوا را از ریه‌ها خارج و به آرامی آن را به ریه وارد می‌کنند. شما موقعی بایستی ضربه برنده خود را بزنید که حریف در حال دم فرو بردن بوده باشد. من می‌توانم با یک ضربه ضعیف انسانی را در حال دم فرو بردن است بکشم. برای این کار به کارد نیازی نیست. من این تجربیات را از دوران جوانیم کسب کرده‌ام. البته من کسی را نکشتم، ولی عده زیادی را به آسانی به زمین افکندم... در لحظات پایانی دم، فرد بسیار آسیب پذیر است، در حالی که در لحظات پایانی بازدم وضع به این صورت نیست.

به دلایلی که ذکر شد، تنفس‌های معمول در یوگا کاربرد چندانی در هنرهای رزمی ندارند. در ژاپن افراد نیازی به آموزش تنفس‌های یوگائی ندارند، زیرا با تنفس به روش ذن آشنا شده‌اند. اگر شما با آن آشنا شوید، در زندگی روزمره فواید زیادی از آن می‌برید. امتحان کنید! دفعه دیگر که در جریان یک بحث عصبی شدید جوش آوردید، به این صورت تنفس کنید. مشاهده می‌کنید که به سرعت آرام می‌شوید. یک وزنه سنگین را دوبار از زمین بلند کنید، یکی در حال دم و دیگری در شرایط

بازدم. شما به راحتی متوجه اختلاف بین آنها می شوید شما در موقع بازدم قویتر هستید. پاهای شما بهتر بر روی زمین مستقر می شود. در این شرایط شما مانند ببر نیرومند هستید.

اگر از چیزی ترسیده اید و یا از غم و اندوهی رنج می برید و یا در موقعیتی اعتماد به نفس خود را از دست داده اید، سعی کنید نفسهای بلندی بکشید. این کار به شما قدرت و اعتماد به نفس می دهد. به این ترتیب انرژی و آگاهی شما جمع شده و تمرکز پیدا می کند.

س. بهترین راه برای فراگیری روش تنفس درست

کدامست؟

ج. از طریق نشستن برای انجام ذاذن. در دوران شکوه و جلال سامورائی ها، مدی تیشن خیلی جدی تلقی می شد. قبل از شروع یک اقدام، آنها از طریق ذاذن استعدادها و انرژی های خود را جمع و متمرکز می کردند؛ اول تمرکز، بعد عمل. در عصر ما هم به صورتی مختصر و مجمل این تشریفات قبل از انجام مسابقات صورت می گیرد. در ذاذن شما به تجمع انرژی هایتان می پردازید. به افکارتان این امکان را می دهید تا مانند ابر به آرامی در آسمان حرکت بکنند، اعصاب و عضلاتتان را ریلکس می کنید و با تمرین بر روی وضعیت خود، گردن را برافراشته، دست ها را به هم پیوسته و انگشتان شست یک خط افقی را تشکیل دهند، که نه یک کوه و نه یک دره را ترسیم کنند. در این شرایط، به شکلی درست به انجام تنفس می پردازید و بیشترین حد تمرکز را بر روی بازدم و «هارا» اعمال می کنید همانطور که قبلاً به این نکته اشاره شد، این مرکز سه بند انگشت زیر ناف قرار دارد.

پس از آن ذهن در شرایط «ذان شین» قرار می گیرد، یک اصطلاحی

که در «کن دو» (شمشیربازی ژاپنی) مورد استفاده زیادی دارد. «ذان

شین» حالتی از ذهن و فکر است که آرام باقی می ماند و به چیزی نمی چسبد، آگاه است، نظاره گر است ولی به موضوع و مضمونی نمی اندیشد. پس از مدتی کم کم این حالت آگاهی به سایر اعمال و رفتار ما هم بسط و گسترش پیدا می کند. در ذن - همین طور در هنرهای رزمی - تمام الگوهای رفتاری تحت تأثیر قرار می گیرند.

س. آیا با قرار گرفتن ممتد در برخی از «کاتاها» نشستن در وضعیت ذن تغییر یا تبدیلی پیدا نمی کند؟ آیا این تمرین ها بر روی طرز تنفس، تمرکز و آگاهی اثر نمی گذارند؟

شما نمی توانید نشستن در شرایط ذذن را که نوعی تمرکز است، با آنچه که در جریان تمرین های پرجنب و جوش مانند هنرهای رزمی می گذرد مورد مقایسه قرار بدهید. ولی انجام ذذن جنبه و حالت خاص بسیار جالبی به «کاتا» می دهد.

اساس و جوهر کاتا در خود حرکات نیست بلکه در دید گاه و طرز نگرش است که نسبت به آن حرکات اتخاذ می شود؛ و همین طرز نگرش است که آنها را صحیح یا غلط جلوه گر می سازد. شما نباید فکر کنید که «این کاتا را باید به این طریق و یا آن طریق انجام داد». به جای این کار، شما باید جسم و فکرتان را طوری آموزش دهید که هر بار بتواند یک حرکت کامل که شامل بسیج کردن تمام انرژی باشد، انجام دهید.

س. در میدان هنرهای رزمی حرکات زیادی آموزش داده می شوند که همه آنها قدرت تمرکز را زیاد می کنند - شکلی که شما لباس ها و کفش هایتان را قرار می دهید، شکلی که شما در موقع ورود به صحنه با تعظیم کردن نشان می دهید.

ولی همه آنها یک «کاتا» هستند. کاتا به این معناست: «چگونه رفتار می کنید». در غرب گاهی با تقلید از ساکنان شرق آسیا، دو دست

را به هم چسبانده و آن را در مقابل سینه نهاده و در این حالت با خم شدن به جلو، به طرف مقابل ادای احترام می کنند. ولی در این حرکات آنها آن لطف، ملاحظت و زیبایی که باید وجود داشته باشد، نیست. برای آنکه این حرکت به خوبی و به شکلی صحیح صورت بگیرد، باید دستها به آرامی مقابل یکدیگر قرار بگیرند، ساعد و کف دست کاملاً کشیده شده باشد، انگشتها در مقابل بینی مستقر گردند، پس از آن با قدرت نیمه فوقانی بدن به جلو خم شود، و بعد با چالاکی بلند شده و در وضعیت اولیه قرار بگیرد. بدن کشیده، گردن برافراشته، پاها محکم و ذهن آرام باشد. [در این لحظه تیسن دشی مارو برخاست و به شکل بسیار پر عظمتی تنظیم کرد.] این نمایانگر احترام شما به حریف، به استاد، به میدان نبرد و به زندگی است؟

برخی از افراد از من می پرسند که چرا من در «دوجو» در مقابل مجسمه بودا تعظیم می کنم؟ من به یک قطعه چوب یا فلز تعظیم نمی کنم. این احترام نسبت به محیط و افرادی است که در این محل قرار دارند. من به تمام جهان و کائنات تعظیم و تکریم می کنم. انجام این حرکات از اهمیت فراوانی برخوردارند، زیرا در کسب رفتار درست به ما کمک می کنند. آنها نوعی وقار و متانت در ما به وجود می آورند. به این ترتیب شکلی از رفتار درست و طبیعی در ما شکل می گیرد.

در عصر ما به ندرت فردی پیدا می شود که از لحاظ روحی و روانی در وضعی عالی یا مطلوب بوده باشد. هر فردی تا حدودی نامتعادل است. آنها ادراکی ناقص و جزئی از جهان دارند. آنان بیشتر اسیر خودخواهی های خویشند. آنها خیال می کنند که جهان اطراف خویش را می بینند. ولی در اشتباه هستند؛ تمام آنچه که انجام می دهند، نشانگر جنون و جهان بینی آنان از جهان است هیچگونه نشانه ای از روشن بینی و

خردمندی در دید گاه آنها به چشم نمی خورد!

بیهوده نیست که سقراط، بودا و سایر خردمندان تاریخ این ندا را سر داده اند: «خودت را بشناس تا جهان را بشناسی.» این جوهر و اساس آموزش ذن سنتی و «بوشی دو» می باشد. برای تجربه و تحلیل و شناخت روحیه و رفتار یک فرد، شناخت روح و روان او واجد اهمیت زیادی است. رفتار در خرد و آگاهی اثر می گذارد. رفتار و روحیه ای که ما داریم، بر تمام محیط ما اثر می گذارد. واژه ها و رفتارهای مورد استفاده ما نمایانگر شخصیت و روحیه ما هستند. اگر در «دوجو» یا میدان هنرهای رزمی به صورتی درست و منطقی رفتار کنیم، به نوعی متعادل می شویم و در زندگی هم رفتار و کردار متعادلتری پیدا می کنیم.

تمام ژستها و حرکات ما مهم هستند. چگونه غذا می خوریم، چگونه لباس می پوشیم، چگونه خودمان را می شوئیم، حتی چگونه به توالت می رویم، چگونه زباله و اشیاء زائد را به دور می ریزیم، چگونه با دیگران برخورد می کنیم، ما چگونه انسانی هستیم... تمام اینها در حرکات ما منعکس می شوند.

شما نباید به صورتی رؤیائی و غیر واقعی به زندگی و محیط اطراف خودتان بنگرید. باید روحیه ای واقع گرا و منطقی را پیدا کنید. ما نباید شدیداً تحت تأثیر عوامل محیطی از جمله انبوه مکتب ها و عقاید قرار بگیریم. باید کوشش کنیم تا خودمان باشیم.

س. ولی این غیر ممکن است؟

ج. آیا شما خیال می کنید بودا انسان کاملی بود؟ مسلماً او هم در زندگی دچار لغزش هایی می شد، ولی کوشش می کرد تا رفتار بهتری را داشته باشد. این اوج تعالی انسانهاست. متأسفانه در جهان امروز وضع به صورت دیگری است. از سال اول دبستان شما از زندگی و حقایق آن



فاصله می گیرید تا بتوانید با برخی از تئوری ها تطابق و همخوانی پیدا کنید.

شما بایستی به آنچه که من می گویم توجه داشته باشید. من تنها به رفتار خارجی و نمای ظاهری نمی اندیشم، بلکه من همین طور - بلکه بیشتر - به رفتار یا افکار درونی اهمیت قایل می شوم.

راستی راه یا الگوی رفتاری درست کدامست؟ مسئله مهمی است. ذن می تواند به این سؤال جواب مناسبی بگوید. در تمام عقاید و افکار فلاسفه نکاتی در این زمینه وجود دارند، ولی هیچیک از آنها به صورت کامل مطالبی را در اختیار ما نمی گذارند که نمایانگر و راهنمای ما در زندگی واقعی بوده باشند. سخنان و اصولی که ارائه می دهند، در کلام و شعار جذاب هستند ولی در زندگی واقعی کاربردی ندارند و نتایجی را که مدعی آنند، به بار نمی آورند.

از یک «کوان» این مفهوم استنباط می شود: «سرما، گرما، این شما هستید که آنها را احساس می کنید.» این حرف به صورت یک اصل در سایر زمینه های زندگی هم صادق است.

س. آیا روح تمام هنرهای رزمی یکسانست؟

ج. در تمام رتبه ها و حرکات زندگی روح مشابهی وجود دارد، و باید وجود داشته باشد. ولی تکنیک جنگیدن چیزی دیگری است. با وجود این اگر «واسا» «کی و شی» (تکنیک، انرژی و رفتار ذهنی) یک مجموعه واحدی را تشکیل ندهند، حرکت درستی پدید نخواهد آمد.

س. آیا این در مورد جودو هم صادق است؟

ج. این در مورد تمام هنرهای رزمی و مالا در مورد هر حرکتی در زندگی مصداق دارد. جودو قبل از تولد حضرت مسیح در ژاپن وجود داشته و به صورت یک علم واقعی، یک هنر کامل درآمده است؛ علمی که

برای اندازه گیری قدرت حریف و نیز همینطور مشخص کردن مراکز عصبی به کار می رود.

س. آنها چه چیزهایی هستند؟

ج. بسیاری از نکات بایستی پنهان نگاهداشته شوند. ولی این وظیفه به عهده استاد شما است که بسته به استعداد و پیشرفتی که نشان می دهید، چیزهای بیشتری به شما بیاموزد.

س. برای به هوش آوردن و زنده کردن یک شخص از چه

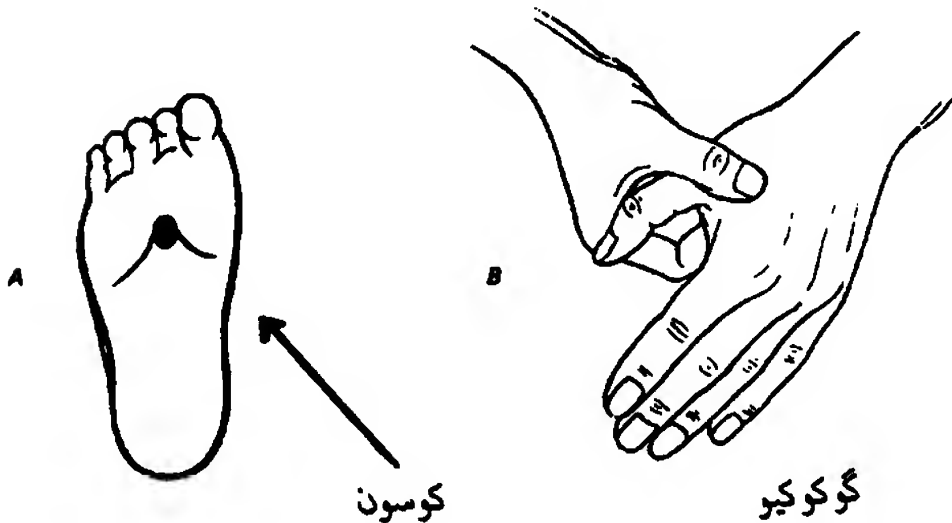
نکاتی استفاده می کنید؟

ج. منظور شما عمل «کاتسو» است. یکی از آنها محل کی کائی تاندن است که ده الی دوازده سانتیمتر زیر ناف - بین دو نقطه مرسوم در طب سوزنی قرار دارد. برای حیات بخشی شما باید پوست این قسمت را بین دو انگشت قرار داده و بیچانید. این عمل برای به هوش آوردن کسانی که در شرایط اغماء یا بی هوشی قرار گرفته اند، مفید است. این روش برای معالجه بیمارانی هم که شدیداً به طاعون یا وبا دچار شده اند، سودمند می باشد.

موقعی که در جریان آموزش هنرهای رزمی حادثه ای پیش آید، بهترین محل برای ماساژ و فشار ناحیه سانچو<sup>۹</sup> است، این نقطه کمی در سمت چپ پنجمین مهره پشتی قرار گرفته است. برای این منظور با زانو به این محل فشار وارد می آورید، در حالی که تنه فرد مصدوم را به سمت عقب خم می کنید.

همین طور نقطه ای دیگر به نام کوسون<sup>۱۰</sup> وجود دارد که در قسمت میانی کف پا قرار دارد (به شکل A مراجعه بفرمائید.) با کمک یک

سوزن طب سوزنی می‌توان به این مرکز دسترسی پیدا کرد. می‌توان با موکساس<sup>۱۱</sup> یا یک فشار خیلی شدید، این محل را تحریک کرد.



اگر قلب فردی از حرکت باز ایستاد و یا غش کرد - همچنین در موقعی که یک مورد حلق‌آویزی پدیدار شد، بایستی با فشار زیاد بر روی نقطه گوکوکیو<sup>۱۲</sup> فشار وارد ساخت. این مرکز بسیار نیرومند برای اعمال حیات‌بخشی، در بین شست و انگشت میانی در سطح کف دستی مستقر شده که بایستی فشاری شدید و طولانی بر آن وارد آید.

در شرایط وخیم و مرگبار به طرز تنفس هم توجه بفرمائید. هنگامی که انسانی به سوی مرگ پیش می‌رود، به تدریج تنفس او هم ضعیف و ضعیف‌تر می‌شود. در این زمان به صورتی متوازن بر روی دیافراگم فشار دهید و شبکه خورشیدی را از پائین به بالا تحت فشار قرار دهید و اینکارها

را با دو دست انجام دهید. این کارها برای درمان افرادی که غرق شده و یا ضربه‌های مرگباری را دریافت کرده‌اند، مفید و نجات‌بخش است.

س. چطور شما می‌توانید بفهمید که فردی مرده است؟

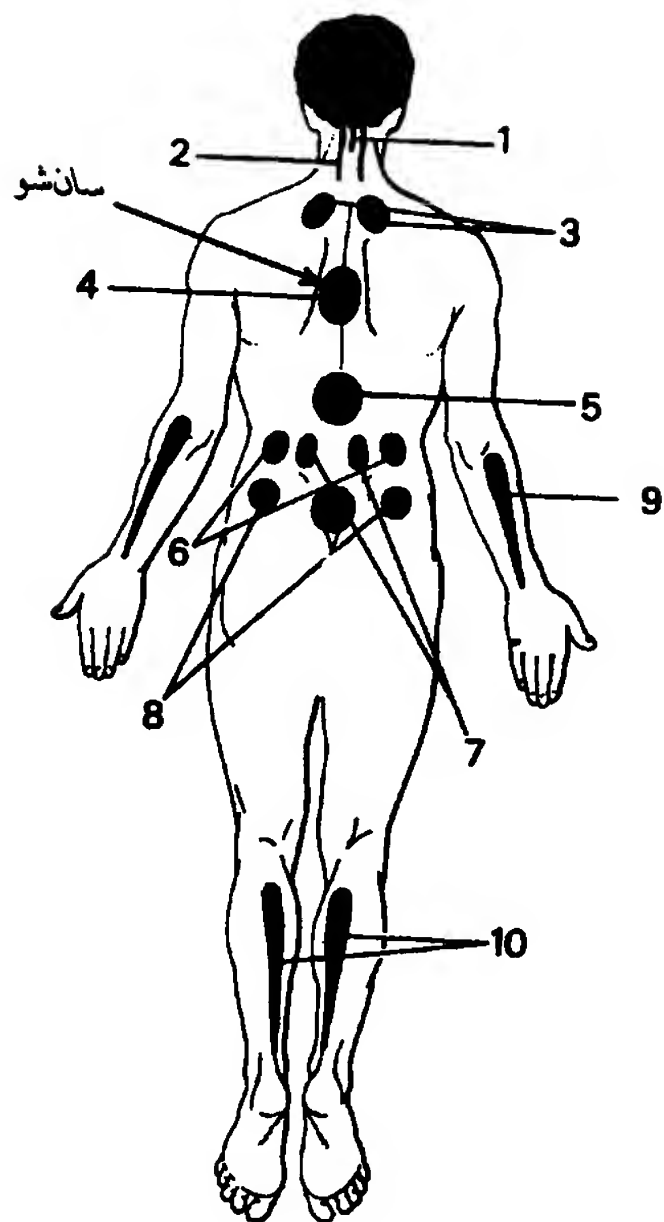
ج. به انگشت شست او نگاه کنید و آن را به شدت بین دو انگشت بفشارید. اگر تغییر رنگی پدید نیامد، کار تمام شده است. مشاهده چشم هم بهترین راه برای تشخیص مرگ از زندگی است. اگر مردمک چشم در مقابل نور منقبض نشد، دیگر کاری از شما ساخته نیست. ولی اگر تنفس فردی متوقف شده بود و شست او هم با فشار تغییر رنگ نداد ولی مردمک چشم کمترین حرکتی را نشان داد، هنوز امید زیادی وجود دارد و شما بایستی بلافاصله مشغول کار شده و به مراکز حیات بخش فشار وارد سازید.

س. چه نقطه‌ای از همه بهتر و مهمتر است؟

ج. این موضوع بستگی به فرد دارد. شما بایستی از بصیرت و غریزه‌تان کمک بگیرید. انتخاب بستگی به ساختمان بدن شخص دارد، یعنی درجه ضعف یا قدرت او، و نیز ریخت‌شناسی (Morphology) وی، با وجود این، نقطه‌ای در سطح داخلی شست - بین این انگشت و انگشت مجاور وجود دارد که از جاهای دیگر مهمتر و مؤثرتر است. مطابق شکل، شما انگشت شست یا دو انگشت را با هم بین انگشتان قرار می‌دهید و به سختی فشار می‌دهید و در همین حال یک بازدم عمیقی می‌کشید تا فردی که بیهوش شده به حالت عادی برگردد. اگر فردی در زمان ذاذن یا «کین هین» از حال رفت، به این طریق یا به کمک روش‌های دیگر او را به هوش می‌آورید.

س. آیا روش‌هایی برای ماساژ دادن وجود دارند که بتوانند

به سادگی فرد را در شرایط دلخواه نگهدارد و یا بیماری او را درمان



شکل (۱)

کند؟

ج. البته! این نکته بسیار مهمی است که یک نفر را هر روز و به شکلی مرتب ماساژ داد. این کار به انتقال صحیح انرژی در بدن کمک می‌کند. از سوی دیگر، از تجمع و یا پراکندگی انرژی در بدن پیشگیری می‌کند. برای ماساژ دادن نقطه یا منطقه دلخواه، شما می‌توانید از مالش، مشت و مال، فشار دادن و یا زدن ضربه‌های متوالی و مکرر با مشت استفاده کنید. این موضوع گسترده‌ای است و من قصد دارم کتابی درباره آن بنویسم. آنچه که بیان گردید، خلاصه یا پایه و اساس ماساژ دادن به شیوه ژاپنی است.

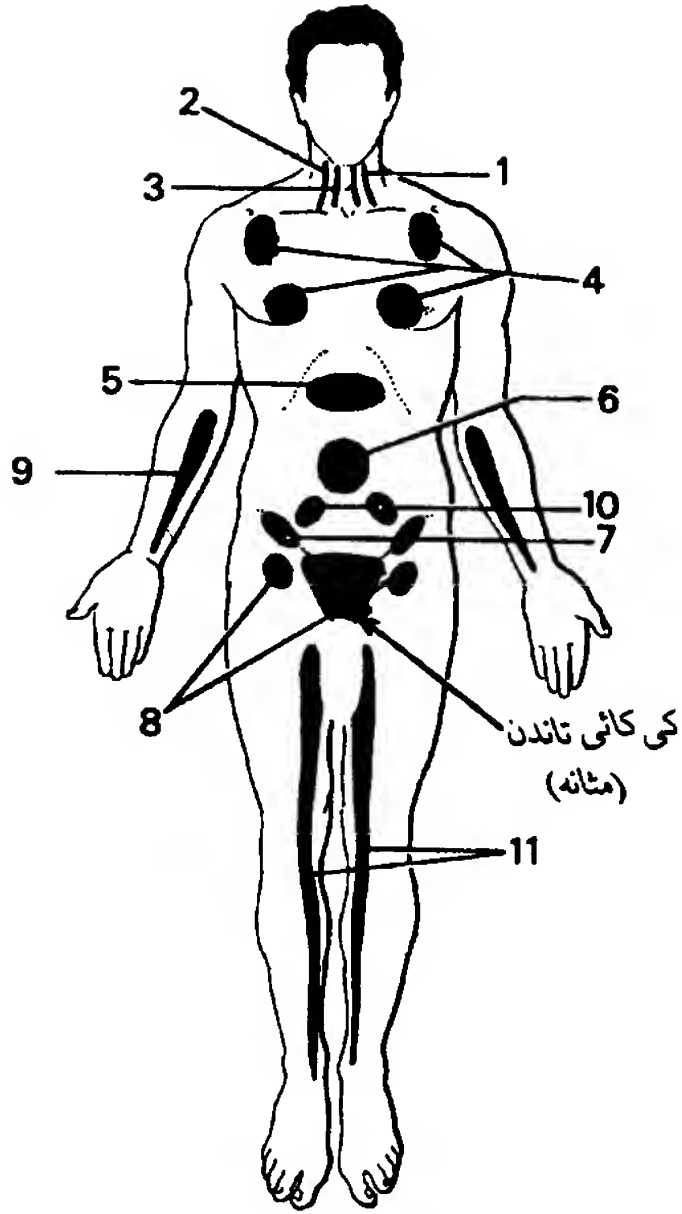
### توصیف خواص ماساژ نقاط مهم در شکل (۱)

۱. التهاب مثانه را برطرف می‌سازد.
۲. با ماساژ این مرکز که در فضای خالی زیر منچه قرار گرفته، در خانم‌ها دردهای قاعدگی برطرف می‌شود و در رفع بی‌خوابی مؤثر است. افراد بدخواب به کمک ماساژ آن می‌توانند به خواب راحتی دست یابند.
۳. ماساژ این نقاط سبب افزایش آرامش ذهن گردیده و ناراحتی‌ها را کمتر می‌سازد.
۴. برای افزایش انرژی.
۵. برای تقویت کلیه‌ها.
۶. برای رفع یبوست مفید است.
۷. برای افزایش انرژی.
۸. ترشحات تخمدان‌ها را زیاد کرده و به زیبایی پوست می‌افزاید و قدرت جنسی را افزایش می‌دهد.

۹. فشار و تنش عصبی را کاهش می دهد.
۱۰. دردهای مثانه را کاهش می دهد، عضلات را سفت و محکم می سازد و آب زیادی را از بدن خارج می سازد.

### توصیف نقاط مهم در شکل (۲)

۱. با مالش دادن این نقطه در گلو، تنش عضلانی از بین می رود و انرژی جنسی به شکل بهتری جریان پیدا می کند و در رشد و نمو سینه ها، در خانم ها اثر می گذارد.
۲. نظم روده کوچک را بهتر می کند.
۳. نظم روده بزرگ را بهتر می کند.
۴. کار دستگاه تناسلی و کلیه ها را منظم می سازد.
۵. اگر با کف انگشتان دست این نقطه را که کو کورو<sup>۱۳</sup> نامیده می شود از بالا به پائین فشار دهید، آرامش جسمی و روانی - هر دو - پدید می آیند.
۶. با ماساژ ناف، قدرت طحال افزایش پیدا می کند.
۷. به رفع یبوست کمک می کند.
۸. دستگاه تناسلی و پوست را تحریک می کند.
۹. اعصاب را آرام می سازد.
۱۰. گردش خون را متعادل و منظم می سازد.
۱۱. وضع دستگاه تناسلی خانم ها، همین طور روده ها و کلیه ها را بهبود می بخشد.



شکل (۲)



در جریان حیات بخشی، مانند جنگ و کوشش های انجام گرفته در زندگی روزمره، مهمترین عامل «کی»، فعالیت و یا انرژی است. به این علت است که در اوج و مرحله نهائی مبارزه استادان «رین زائی»، آنها بدون تماس با چیزی، بدون اسلحه و بدون حرکت و تنها با خروج ناگهانی یا فوران «کی» - انرژی «کی» متعلق به آنها - می توانند حتی فردی را از پای درآورند. انرژی عظیمی که به منبع انرژی کائنات پیوستگی پیدا کرده است.

در داستان های سنتی ژاپن از قدرت برخی از استادان باستانی یاد می شود که با تمرکز نگاه می توانستند موش های خانگی یا موش های بزرگ صحرائی را بکشند. این نمودی از آثار «کی» پر قدرتی بوده که در وجود آنها به حرکت در می آمده است.

س. درباره «کی» برای ما بیشتر سخن بگوئید.

در هنرهای رزمی مانند داذن، زمانی که نه وضعیت درست است و نه طرز انجام تنفس، محال است که یک «کی» قوی وجود داشته باشد. برای آنکه «کی» با کمال قدرت و صلابت پدیدار شود، هماهنگی انرژی، قدرت و آگاهی همیشه بایستی وجود داشته باشد. انرژی حیاتی تنها در پناه تنفس درست شکل می گیرد.

اگر فردی دارای تکنیک بسیار پیشرفته و پر قدرتی باشد ولی انرژی و قدرت جسمانی کافی را نداشته باشد، در این شرایط سیستم به خوبی نمی تواند کار بکند. تمام عناصر بایستی در شرایط تعادل با یکدیگر بوده باشند. یک بار دیگر به افسانه گربه ها توجه بفرمائید. در تجزیه و تحلیل نهائی، این آگاهی است که هدایت کننده صحنه است. آگاهی ناب نوعی از توجه و تفکر است که کاملاً به شکلی آزاد و بدون نیاز به حرکت و هدف جریان پیدا می کند.

س. چگونه می توان «کی» را پرورش و گسترش داد؟

ج. با قرار گرفتن در شرایط ذاذن! ولی از طریق کسب آمادگی برای عمل و نبرد هم می‌توان به این هدف رسید. در عصر ما کودکان خیلی ضعیف هستند؛ تعلیم و تربیت امروزی آنها را خیلی نحیف و ضعیف بار آورده و فاقد «کی» هستند.

استاد یک هنرجوی هنرهای رزمی به نام اوبا کو عادت داشت که با «کیوسا کو» او را شدیداً تنبیه کند. یک روز اوبا کو به پیش استاد دیگری رفت و به او گفت: «هر وقت من از استادم زیاد سؤال می‌کنم و یا از طریق بحث‌های روشنفکری می‌خواهم به تجزیه و تحلیل جریان‌ات بپردازم، استادم شدیداً با کیوسا کو مرا مضروب می‌کند» استاد دوم به او گفت: «استاد تو دقیقاً راه درستی را برای آموزش تو پیدا کرده است. تو تنها از این طریق می‌توانی به هدف برسی.»

«کیوسا کو» یا چوب تعلیم استاد، یکی از بهترین راههای تقویت «کی» است. تنها از طریق یک سیستم آموزشی جدی و خشن می‌توان به قدرت و توانائی خارق‌العاده‌ای دست یافت.

س. ترس چیست؟

ج. ترس؟

س. بلی، ترس. آیا افراد به این علت می‌ترسند که به اندازه

کافی «کی» ندارند؟

ج. بلی، علتی ندارد که از چیزی بترسیم. فقط افرادی زیاد می‌ترسند که زیاد به خودشان فکر می‌کنند. آنها افرادی به شدت خودخواه هستند. شما بایستی از قید منیت و خودپرستی رها شوید. تنها در این شرایط است که ترس هم از وجود شما خارج خواهد شد.

ترس تنها در شرایطی پدید می‌آید که انسان در جهت مخالف حرکت کند. حتی در شرایط جنگ و نبرد تن به تن، انسان به صورتی ناخودآگاه بایستی کاملاً متوجه و در جهت اعمال و افکار حریف حرکت

کند. هر فردی بایستی دائماً در جهت، نه در خلاف جهت حرکت کند. آنچه که بیان شد، نمایانگر یک «کوان» عظیم است.

هر فردی بایستی کوشش کند که به صورتی جزئی از موقعیت دریابد، نه اینکه خود را جدای از آن تصور کند. یک انسان به شدت خودخواه هرگز نمی‌تواند یک فرد شجاعی بشود. در ورزش‌های رزمی اصیل ژاپن، به شکلی سنتی کوشش می‌شود تا با آموزش و پرورش «کی» تقویت شود و منیت، خودپرستی و ترس از وجود هنرآموزان خارج گردد و آنها از مدار و حوزه رؤیت خارج و به محدوده آگاهی از نوع «موشین» وارد گردند؛ نوعی از آگاهی متعالی که در سایه آن انسان خردمند، نفس یا خود را به فراموشی بسپارد.

نیازی به این وجود ندارد که انسان همیشه و تنها به پیروزی فکر کند.

از بین بردن خودپرستی و منیت راز مهم خوب زیستن است. در زندگی، همانند فراگیری هنرهای رزمی، نکته مهم در اینست که اراده را تقویت و قدرت را افزایش داد. ولی نکته بسیار مهم تقویت روح و رسیدن به آزادی و رهائی است.

«موشین»... و بعد از آن هیچ چیز.

س. آیا «کی» همان انرژی است که در کالبد شما وجود

دارد؟

ج. جواب هم آری و هم نه است. حوزه وسیع و بسیط آن در کالبد فردی است. می‌توان آن را نوعی انرژی تصور کرد که کارش تولید انرژی است. «کی» در هر لحظه و در هر حرکت وجود دارد. یک سیلان و فوران شدید و سریع انرژی است. انرژی ظاهری نمادی از آن و نمودی است که به وسیله آن انسان با حیات و طراوات تجلی پیدا کرده است.

چه چیزی باعث می‌شود تا خون در وریدهای ما جریان پیدا کند؟

چه چیزی باعث می‌شد تا در رشته‌های انتهای اعصاب ما احساس‌های خاصی شکل بگیرند؟ چه عاملی باعث می‌شد تا روده‌های ما منبسط و منقبض گردند؟ اینها جزئی از تظاهرات «کی» می‌باشند، آثار و شواهدی از قدرت متحول و متکامل «کی»؛ چیزی که حرکات زندگی و زنده بودن را به وجود می‌آورد. بنابراین یکی شدن با «کی» به معنای یکی شدن با زندگی است. یک پیانیست که به خوبی می‌نوازد، یک نوازنده گیتار که به زیبایی آهنگی را پدید می‌آورد، با قدرت و کمک «کی» این کارها را انجام می‌دهد. اساس و قدرت محرکه او این انرژی اعجاب برانگیز است و تکنیک تنها طرز تجلی و به ثمر رسیدن آن را مشخص می‌سازد.

م. یک اصطلاح ژاپنی به نام «یوواکی»<sup>۱۴</sup> وجود دارد که به معنای فردی است که نیروی «کی» در او ضعیف است. یک اصطلاح دیگر «تسویوکی»<sup>۱۵</sup> است که معنای آن انرژی «کی» بسیار زیاد است.

درست است. برخی از افراد یک «کی» بسیار قدرتمند دارند در حالی که در سایر افراد این انرژی کم و ناچیز است. این بستگی به طرزانتقال و انتشار انرژی حیات دارد. یک اصطلاح دیگر ژاپنی کی گای یو کو<sup>۱۶</sup> است که به معنای فرار انرژی است. پس از پایان عشق بازی و در شرایطی که فردی شدیداً خسته شده، انرژی او فرار کرده است. تا زمانی که فردی زنده است، کی در کالبد او وجود دارد و بایستی در راستای فعال ساختن آن کوشش شود. شما بایستی شیوه زنده و فعال ساختن آن را بیاموزید. پس از آنکه «کی» کاملاً از کالبد فردی خارج شد، بدن این فرد مرده است. و تمام فعالیت‌های آن - گردش خون، تنفس، اندام‌ها و

نظایر آن - و عمر سلول‌ها نیز خاتمه می‌یابد و پس از لحظه‌ای، به پایان عمر خود می‌رسند، مغز نیز از حرکت باز می‌ماند.

س. آیا روح باقی می‌ماند؟

ج. ممکن است. ولی من با استدلال روحانیون مسیحی که جسم، روح و فکر را از یکدیگر جدا می‌سازند موافق نیستم. روح به یک تشکلی نیاز دارد که بتواند سیمای واقعی و حقیقی خود را پیدا کند، بنابراین وجود جسم ضروری است. بنابراین وقتی که کالبد آدمی می‌میرد، اینکه بگوئیم روح مرده بیان رسانی نیست بلکه روح ما به انرژی کیهانی، به ازلیت و ابدیت پیوسته است. لذا با مرگ ما، روح ما به آسمانها برمی‌گردد. ولی در اینجا مسأله واقعی باقی می‌ماند: روح از کجا می‌آید؟<sup>۱۷</sup>

س. شما درباره تجدید حیات «کی» صحبت کردید. به

عقیده شما این تجدید حیات «کی» چگونه صورت می‌گیرد؟

ج. تا زمانی که فردی زنده است، به صورت‌های مختلف به جذب «کی» مشغول است. او عمدتاً از راه تنفس و تا اندازه‌ای هم از طریق دستگاه گوارش مشغول جذب انرژی است. با وجود این، فرد مزبور وجودی مستقل و مجزا داشته و جزء پیوسته‌ای از خلقت نیست.

ماهیت قدرت ازلی و ابدی انرژی کائنات یکسان است، ولی قسمتی که جذب بدن ما می‌شود، تحولاتی پیدا می‌کند. در مورد آن ابهامات زیادی وجود ندارد و منشاء فکر به حساب می‌آید. اگر «کی» قوی نباشد، انرژی زیستی کاستی می‌پذیرد. در هنرهای رزمی، همانند

۱۷- ادیان الهی، از جمله اسلام، به این سؤال به اینگونه صریحاً جواب می‌گویند: «ما - یا روح ما- از خداست و به سوی او رجعت پیدا می‌کنیم.» (إِنَّا لِلّٰهِ وَاِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ) - مترجم.

زندگی فردی، به مقدار زیادی «کی» نیاز هست.

بهترین راه برای جذب این انرژی، از طریق تنفس است. به شرطی که تنفس به شکل درستی صورت بگیرد و تمرکز فرد بیشتر بر روی بازدم بوده باشد. در جریان ذادن بدن انسان بی حرکت است، ولی جذب و افزایش انرژی صورت می گیرد. استادان هنرهای رزمی اکثراً ساکن و بی حرکت هستند، ولی از طریق تمرکز بر تنفس و رفت و برگشت هوا به «هارا» به جذب انرژی می پردازند، در حالی که شاگردان آنها با حرکات زائد انرژی خویش را تلف می کنند.

آنچه که از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، توجه به این نکته است که ما چگونه انرژی خود را به کار ببریم. تا وقتی که جوان هستیم، این اتلاف انرژی برای ما مهم و بحث‌انگیز نیست، ولی پس از آنکه پیر شدیم و کالبد ما فرسوده شد، طرز اتلاف انرژی اهمیت بیشتری پیدا می کند. در این شرایط هم با تنفس صحیح می‌توانیم به جذب انرژی و ترمیم ضایعات بپردازیم. هرچند گذر عمر حقیقی غیرقابل انکار است، ولی حتی در این شرایط هم می‌توان سلامتی و قدرت خویش را افزایش داد. ما باید با هشیاری از اتلاف بیهوده انرژی خودداری کنیم، زیرا ذادن به ما این را می‌آموزد.

یکی از عوامل مهم از دست دادن انرژی، به ویژه در زندگی جدید، آشفتگی و اضطراب است. عصبانیت و نگرانی محلی برای ایجاد و استمرار آرامش به جای نمی‌گذارد. در این سالها، ما بیش از حد لازم از قسمت جلوئی نیمکره‌ای مغزی خود کار می‌کشیم، در حالی که شایسته است بیشتر به تقویت و بسط فعالیت‌های هیپوتالاموس و ضمیر ناخودآگاهمان توجه داشته باشیم. ما باید قسمت‌های عمقی و قدیمی مغز را که زادگاه ادراکات خارج از حسی، حالات عرفانی و اشراق و سایر فعالیت‌های

متعالی و متبارک وجود آدمی هستند، فقال و شکوفا سازیم.  
 هر زمانی که انرژی «کی» کاستی یابد، بیماری پدید می آید. در  
 عصر ما بیشتر انسانها کم و بیش بیمار هستند. راه درست درمان این  
 بیماری تقویت و تشدید انرژی «کی» می باشد.  
 «کی» و بدن بایستی به وحدت و یکتائی برسند. همانگونه که در  
 جریان خروش یا «کی آئی» سامورایی اینگونه می شود.  
 س. تمرکز چیست؟

ج. قدرت جمع کردن چیزهائی است که پراکنده شده اند. به این  
 ترتیب که تمام انرژی آدمی بر روی یک نقطه یا یک حرکت تجمع پیدا  
 می کند.

با تمرین تمرکز، در عین اینکه تمام افکار، استعدادها و  
 خلاقیت های فرد بر روی نکته یا محلی متمرکز است، با وجود این او  
 نسبت به شرایط و حوادث محیطی هشیار و آگاه باقی می ماند. خیلی مهم  
 است که همیشه تمرکز بر نقطه واحدی باشد. برای مثال، در جریان برخی  
 از انواع هنرهای رزمی تمرکز فرد بیشتر بر روی چشم حریف است، ولی  
 این به آن معنا نیست که از کوچکترین حرکاتی که در سایر قسمت های  
 بدن او پدید می آیند، غافل بوده باشیم.

در جریان ذادن با بیشتر بر روی وضعیت نشستن و طرز تنفس  
 تمرکز می کنیم. در جریان دوره آموزشی هنرهای رزمی ما بیشتر بر روی  
 تنفس و مبارزه تمرکز می کنیم. قانون کلی اینست که در هر موقعیت بر  
 روی زمینه واحدی شدیداً و عمیقاً تمرکز کنیم. برای مثال، در این لحظه  
 من مشغول نوشیدن یک لیوان آب هستم. برای من در این زمان، این تنها  
 کاری است که دارم انجام می دهم، و نظایر آن - ولی شما نیازی ندارید که  
 در همه حال به آن بیاندیشید. برعکس، با کمک بدن و غریزه تان تفکر

کنید. با کمک بصیرت و درون بینی، شما می توانید هر چیزی را مطلقاً حس کنید.

در افسانه های ژاپنی از یک سامورائی نابینا صحبت می شود که در جنگهای تن به تن همیشه پیروز بود. او ساکت و خاموش در گوشه ای می نشست، ولی بر همه چیز و از جمله همه حرکات - حتی کوچکترین نوسانات حریف - کاملاً مسلط بود. او با چشم درونی و بصیرت باطنی همه چیز را می دید.

قدرت تمرکز در سایه تمرین و کوشش برای تمرکز پیدا کردن بر روی موضوعات و مضامین مختلف پدید آمده و تعالی پیدا می کند. در آغاز کار، توجه و دقت با زحمت و کوشش زیادی اعمال می گردد، ولی پس از مدتی این کار به صورت خود کار، طبیعی و ناخودآگاهانه شکل می گیرد.

اگر کارها با اراده و به کمک قدرت فکر و تعایل صورت پذیرند، به زودی مغز و بدن خسته و فرسوده می شوند. در میدان های نبرد، افراد مبتدی خیلی زود از فرط خستگی از پا در می آیند، زیرا با دقت و اراده کارها را انجام می دهند. اگر در سایه تمرین مستمر کارها به صورت غریزی صورت بگیرند، این ناراحتی ها پدید نمی آیند. اگر فردی به ذادن روی بیاورد، بر اثر مرور زمان بر تمام این نکات مسلط می شود.

س. بالاخره راه درست کدامست؟

ج. به خرد و آگاهی خودت رجوع کن. همین جا و همین حالا. در یک «کوان دن» گفته شده: «راه در زیر پایتان قرار دارد.»

س. راه درست را چگونه پیدا کنیم؟

کسانی که به دنبال راه باشند، راه را پیدا می کنند. از طریق مدی تیشن و تقویت قدرتهای روحی بهتر می توان به هدف نزدیک شد. راه



و هدف برای افراد متفاوت است. از راههای متعددی می توان به هدف و حقیقت رسید.

س. یک روز به من گفتید که ذاذن آموزشی برای خوب مردن و هنرهای رزمی راهی برای خوب زیستن است. آیا این جمله این معنارامی دهد که ما باید هر دو را یاد بگیریم؟

ج. بلی، در نهایت یکی از هدف های هنرهای رزمی حفظ حیات برای رویارویی با مشکلات و مسائل است، در حالی که ذاذن به حل مسأله مرگ می پردازد. این دو مضمون مکمل یکدیگرند. در عصر ما هنرهای رزمی تا اندازه زیادی عمق اصلی خود را از دست داده و به صورت نوعی ژیمناستیک درآمده است. از سوی دیگر، در ذاذن، شخص هنوز هم در تمام اوقات خودش را مشاهده می کند، یعنی وضعیت ذاذن همیشگی است. دو گن می نویسد: «خاکستر نمی تواند به شعله هیزم بنگرد و شعله های هیزم نمی توانند خاکستر سرد را ببینند.» بنابراین تا وقتی زنده هستیم، باید روی زندگی تمرکز کنیم و هر وقت مرگ نزدیک شد، باید زندگی را رها کرده و بدانیم چگونه بمیریم. این نگرش، نوعی خردمندی است.

اما زندگی چیست، مرگ چیست؟  
اگر کسی بخواهد واقعاً زنده بماند، لاجرم باید مرگ را هم در وجود خود بشناسد.

زندگی توالی اینجا و حالا، اینجا و حالا، تمرکز مداوم بر روی اینجا و حالا است. کسانی که نگران آینده هستند یا تأسف گذشته را می خوردند، خود نمی دانند که مضطرب یک توهم هستند. آنچه که از اهمیت زیادی برخوردار است، حل این مسأله است که چگونه ما داریم تحلیل می رویم. مقابله با تضاد و تقابلی است که در نیمکره های مغزهای

ما پدید آمده است. این موضوع بر روی همه پدیده‌های حیاتی ما اثر می‌گذارد و پیامدهای ویرانگرش بر روی زندگی خانوادگی، فعالیت‌های اجتماعی و زندگی درونی هم تأثیر می‌گذارد.

خرد دو شکل و سیمای متفاوت و متضاد دارد، مانند چهره من. زمانی این قدر شاد و مسرور هستم که شما می‌خواهید مرا ببوسید. زمانی آنقدر خشمگین می‌باشم که شما دچار ترس و وحشت می‌شوید.

س. ولی اگر فرضاً فردی به شما حمله کند، شما اصلاً

فرصت فکر کردن ندارید، و بنابراین چه می‌کنید؟

ج. فکر کردنی در کار نیست و باید به صورت عاقلانه‌ای عکس‌العمل نشان داد. انسان در تمام لحظات بایستی هشیاری و خردمندی خود را حفظ کند. برای مثال اگر در میدان نبرد در مقابل فردی قرار گرفتید که از شما بسیار نیرومندتر است و شما نمی‌توانید با او مقابله کنید، بهتر است از جلوی او بگریزید.

چرا انسان باید کتک بخورد؟ مگر آنکه مجبور باشد پیکار کند. این پیکار باید عاری از خشم، ولی همراه با غریزه، قدرت و خردمندی باشد.

س. آیا آن یک راز است؟

ج. [در حالی که از خنده روده بر شده و قادر به سخن گفتن نیست جواب می‌دهد]:

روزی یک سامورایی جوان به دیدار یک استاد بزرگ «کن دو» رفت و از او پرسید: «رمز کار شما چیست؟» استاد به طور اتفاقی چوب خود را برداشت، آن را در اطراف گردن آن جوان به حرکت درآورد و ضربه سختی به گردن او زد که بی‌تردید یک «ساتوری» بزرگ برای آن سامورایی بود!

س. درس خوبی برای او بود، این طور نیست؟

ج. البته اگر آن درس توسط یک استاد داده شده بود، سامورایی جوان قطعاً شایسته آن مجازات بود. کوتاه نظر نباشید، همواره در جستجوی قواعد و اصول باشید. هر وضعیتی نیاز به عکس العمل خاص خود دارد.

چه چیزی خوب یا بد است؟ «هافیا» یا خردمندی ژرف می بایست پاسخ صحیح و عکس العمل درست را تعیین کند.

چگونه تمرین کنیم، مسأله واقعی همین است. با تفکر درباره خویش، سپس شخص می تواند نواقص خود را از لحاظ «کارما» مشاهده کرده و بر «لابونوس» خود مسلط شود، یعنی بر هوی و هوس های خویش. برای این کار، ما ذاذن را در اختیار دارم، آینه بزرگی که در برابر ما قرار دارد و به ما کمک می کند تا پیشرفت نمائیم.

اگر ما تمرینی نظیر ذاذن برای متعادل کردن مادیات و معنویات نداشته باشیم، در این صورت ما فقط قسمتی از وجودمان را رشد می دهیم، یعنی ما یا خیلی معنوی می شویم و یا خیلی مادی. این اشتباهی است که تمامی تمدن امروزی مرتکب می شود، و ریشه بحرانی است که اینک ما گرفتار آن شده ایم.

دانستن چگونگی کنترل و تنظیم کردن «خود» یک راز است. جسم و فکر را که یکی و واحد هستند، کنترل کنید. زندگی و مرگ را.

**LIFE AND DEATH**

زندگی و مرگ



دوکان، ناقوس طریقت

آب خالص است و به اعماق زمین نفوذ می کند.  
بنابراین ماهی در داخل آن شنا می کند.  
آیا ماهی به راستی آزاد است؟  
آسمان پاک و تابیکرانگی جهان گسترده است.  
بنابراین پرنده در آن به پرواز درمی آید.  
آیا پرنده واقعاً آزاد است؟

## دو گن

نقل از کتاب «ذاذن شین»  
تقدیم به یک روح آزاد، به یک جهان آزاد.

## تعالیم یک سامورایی

هنگامی که سامورایی «کی کوشی» از طرف استاد «دی چی» به عنوان یک «بودی ساتوا»<sup>۱</sup> معرفی گردید، استاد تعالیم زیر را به او ارائه داد:

اگر تو مایلی که چراغ خِرد خود را بیفروزی و با کمال ایمان و اعتقاد به اسراری که مربوط به زندگی و مرگ است دسترسی پیدا کنی، قبل از هر چیزی باید به «موجو بودایی شین»<sup>۲</sup> یا خرد بی‌همتای بودا ایمان پیدا کنی.

منظور از «موجو بودائی شین» چیست؟

هدف و مقصود آن است که به ناپایداری دنیا و تناوب بی‌پایان بین هستی و نیستی ایمان بیاوریم. نه تنها به آنچه وجود دارند و با رؤیت و شهود آنها را می‌بینیم، بلکه به عالم غیب، ناپیدائی و آنچه که در KU یا ناهستی ظاهری هستند، ایمان بیاوریم.

برای کلیه چیزهائی که در جهان هستند و از شهد حیات بهره‌ورند،

---

1- Bodhishattva

2- Mujo Bodai Shin

چشیدن شربت مرگ امری اجتناب‌ناپذیر و حتمی‌الوقوع است. در تمام اجزاء خلقت و کائنات این تضاد مثبت و منفی، «یانگ»، «یین»، زندگی و مرگ، بهشت و جهنم و... وجود دارند.

ما هرگز نمی‌توانیم از مرگ بگریزیم. مرگ همانند پرنده‌ای دائماً بر بالای سر ما پرواز می‌کند و در هر لحظه‌ای - حتی بدون آنکه متوجه این معنا شویم - ممکنست مرگ به سراغ ما بیاید.

به همین علت است که در یکی از کلمات قصار آئین بودا این جمله را می‌خوانیم: «همان‌طور که امروز به پایان می‌رسد، زندگی ما هم به پایان می‌رسد. بنابراین شادی معصومانه مشاهده گردش ماهی در تالاب را غنیمت بشمار. خودت را به این لذت زودگذر دلخوش دار.»

شما بایستی نه تنها بر این لحظات زودگذر، و به یقین گذرا، توجه و تعمق کنید، بلکه دقت کنید که این لحظه‌ها به خوبی بگذرند. شما بایستی همیشه هشیار باشید و به فرشته یا عفریت مرگ ایمان داشته باشید. سعی کنید هرچه بیشتر قوی و سالم باشید، زیرا مرگ ضعیفان و بیماران را زودتر و بیشتر از پای درمی‌آورد.

هنگامی که ضربت مرگ کالبد ترا از پای درآورد، تو بایستی تنها به سفری بی‌بازگشت و تنها بروی. در این جریان هیچ یک از یاران جانی و دوستان جدا نشدنی ترا همراهی نخواهند کرد. زن و فرزند هم رهایت می‌کنند و اگر شاه شاهان و صاحب مال و منال بی‌پایان باشید، همه اینها به اندازه پوشیزی برایتان نمی‌ارزند.

حتی آگاهی تو که در تمام عمر به آن می‌بالیدی و به خاطر امیال و لذات او به جمع‌آوری ثروت و مکنّت بی‌پایان و صحبت زیارویان می‌پرداختی، کالبد ترا رها خواهد کرد. اندام رعناي تو که با دقت و ظرافت زیاد در راستای زیبایی، برازندگی، خوش‌پوشی و خوش‌بوئی آن

می کوشیدی، به دخمه موران و آبشخور ماران تبدیل خواهد شد. در یک احتمال دیگر، در جنگی خواسته یا ناخواسته، کالبد تو در نبردی عادلانه یا ناعادلانه طعمه شمشیری بُران یا تیری پُران خواهد شد و در زیر سم ستوران و با نفرت و خشم دشمنان قطعه قطعه خواهد گردید و پس از چند روزی تنها انبوهی از گازها و بوهای متعفن و خونابه‌های لهیده باقی خواهد ماند. بسته به نتیجه اعمال و رفتارت، پس از قرن‌ها در عالم برزخ، به شعله‌های دوزخ یا باغهای مینو می‌رسی و یا در دایره «کارما» به صورت‌های حیرت‌انگیز به این جهان پر آشوب برمی‌گردی.

کسی که در فکر خوب مردن و خوش عافیت از این جهان گذشتن است، بایستی روش خوب زیستن را به خوبی بیاموزد. رفتار و اعمال ما در این زندگی، در قسمت‌های بعدی این داستان اثر می‌گذارد.

در این لحظه می‌خواهم بهترین راه حل کردن مسائل زندگی و مرگ را برای تو فاش کنم، و آن انجام ذن مدی تیشن است. آنچه که منظور من از ذاذن یا ذن مدی تیشن است، نشستن بر «ذافو» در اطاقی آرام است که سکوت همه جا را فرا گرفته باشد. تو بایستی در یک وضعیت مشخص، بدون آنکه کلامی بر زبان آوری، مغزت را از همه افکار - از فکرهای خوب یا بد - تهی کنی. در این حالت صلح‌آمیز و روحانی، هر قدر که می‌توانی باقی بمان. چشمان نیمه‌باز و غیر متمرکزت به دیوار دوخته شده باشد. نه چیزی بیشتر از این. هر روز و هر روز.

در ذن رمز و رازی نیست و برای انجام آن هدف و انگیزه خاصی نباید وجود داشته باشد. ولی از طریق ذاذن زندگی شما قطعاً رنگ تازه‌ای می‌یابد و در راستای تعالی و تکامل گام برمی‌دارد. در این جریان، شما باید تمام خواسته‌ها و امیالتان را به کناری بگذارید و خواسته و نیازی نداشته باشید.



به این ترتیب در افکار و رفتار تان دگرگونی‌های دلپذیری صورت می‌گیرد که به کمک و یاری آنها، خوب زیستن و خوب مردن را فرا می‌گیرید. شما از طریق درون‌بینی به این اهداف دسترسی پیدا می‌کنید. اگر شما تصور می‌کنید چیزی بیشتر از دیگران هستید، من برای اصلاح شما دعا می‌کنم. اگر شما خیال می‌کنید بنده‌ای حقیر و فانی مانند دیگران هستید، دعا می‌کنم همیشه در این حال و هوا باقی بمانید. اگر شما همیشه سعی می‌کنید که در قالب انسان دیگری باشید، از خدا می‌خواهم که خودتان باشید.

پس از آن، بعد از گذشت ماه‌ها و سال‌ها، به صورتی طبیعی، خودجوش، خودکار و ناخودآگاه، به طریقت حقیقی و باطنی جیودو<sup>۳</sup> - راه حق - کشیده می‌شوید، بدون کمترین کوششی، و بدون هرگونه تلاش اراده، تمام قسمت‌های بدن تو در این طریقت گام برخواهد داشت.

جیودو به معنای طی طریق بیشتر و مستمرتر در سایه رعایت مراسم و آداب است و بر تمام جریانات زندگی شما اثر می‌گذارد، از جمله راه رفتن، ایستادن، نشستن، دراز کشیدن و حتی صورت شستن و به توالت رفتن.

هر چیزی بایستی به صورت جیودو درآید، که ثمره‌ذن واقعی است. هر عمل زنده بدن و هر حرکت باید با مفهوم ذن واقعی هماهنگ باشد.

رفتار شما و تمامی کردار شما بایستی به طور طبیعی، خود به خود و ناآگاهانه، از نظم کائنات پیروی کند.

هر زمانی که شما این توفیق را پیدا کردید که توانستید به تمرکز

درست (سامادی)<sup>۴</sup> دست یابید، این قابلیت و قدرت را پیدا کرده‌اید که بتوانید رهبر و راهنمای طریقت حق برای دیگران باشید. در این شرایط، اگر کالبد شما به صورت وحشتناکی ضعیف و نحیف شود و طعمه ماران و موران شود، روح شما به ازلیت و ابدیت خواهد پیوست و در کنار دوست به آرامش و رحمت ابدی دست خواهد یافت. اگر جسم شما به عناصر اریعه، آب، آتش، باد و خاک تجزیه شود و یا در واقع متلاشی گردد، در این شرایط وجود تو که مانند یک موج به تنهایی قدرت و امکان بقائی نداشت، در جوار دوست - در اقیانوس وجود به حرکت ازلی و ابدی خود ادامه خواهد داد. در این اقیانوس، ساحلی وجود ندارد تا امواج با برخورد با آن از جنبش و جوشش باز بمانند و از بین بروند.

هر زمانی که شما به یک حالت درست از فکر و ذهن برسید، به شکلی صحیح و واقعی در شرایط ذن مدی تیشن قرار گرفته‌اید.

اگر شما بتوانید واقعاً به «سامادی» برسید، در این شرایط به صورتی ناگهانی انبوهی از مسائل ناشناخته حیات که قبلاً همانند «کوانها» ذهن شما را خسته و فرسوده می‌کردند، برایتان حل می‌شوند و در سایه اشراق و روشنائی حاصل از آن، تمام سیاهی‌ها و ابهامات به کناری خواهند رفت.

در زمانه ما، همه ما باید برای این موضوع سوگوار و دلتنگ باشیم که دیگر استادان بزرگی نیستند تا ما «کوان» را از آنها دریافت کنیم. در

۴- برای درک بهتر مفهوم سامادی - بیشتر از آنچه که در لغت‌نامه پایانی این کتاب هست به صفحات ۱۲۲ تا ۱۳۱ کتاب «درخت یوگا»، نگارش ب. ک. س. آیین گار، ترجمه همین قلم و مهندس منوچهر البرزی از انتشارات جمال الحق مراجعه بفرمایید. - مترجم.

این شرایط، تمام تازه‌وارادن و نوآئینان طریقت ذن دچار نوعی کونتین<sup>۵</sup> (خواب‌آلودگی) و سان‌ران<sup>۶</sup> (التهاب یا تنش روانی) گشته‌اند. علت پیدایش این پدیده نامطبوع و نامعقول این است که در ذذن، آگاهی و ذذن آنها از یکدیگر گسسته‌اند، و این امر در تضاد با روحیه ذذن آنهاست.

ذن نباید به طور آگاهانه و به عنوان یک چیز مطلوب، مورد عمل شود.

بهتر است که افراد به آرامی و به شکلی طبیعی به ذذن روی بیاورند، بدون توجه به آنچه که انجام می‌دهند، بی‌توجه به آگاهی‌شان، یا بدون توجه به آنچه که می‌شنوید یا حس می‌کنند. در این صورت دیگر جایی برای «کونتین» و «سان‌ران» باقی نمی‌ماند.

گاهی اوقات که شما به مدی‌تیشن یا ذذن مشغولید، تعدادی زیاد و انبوهی از دیوها در فضای فکری شما به پرواز می‌آیند تا اینکه ذذن شما را بهم بزنند، ولی هر وقت شما به صورتی آگاهانه ذن را رها کنید، آنها هم ناپدید می‌شوند.

پس از تجربه‌ای طولانی، شما به تمام این حقایق به صورتی ناخودآگاهانه دسترسی پیدا می‌کنید، همان طور که پس از سفر در راهی سخت و طولانی، قدرت و شجاعت اسب آشکار می‌شود.

به علاوه یک شبه نمی‌توان درباره یک همراه قضاوت کرد و او را خوب یا بد انگاشت. در راه و طریقت بودا شما بایستی همواره امیدوار باشید و هرگز نخستگی را به خود راه ندهید، خواه این طریق شما را از راه خوشبختی ببرد یا تیره‌بختی.



### شین، روح - فکر

سپس شما یکی از کسانی خواهید شد که درباره آنها گفته اند که  
سالکان راستین طریقت هستند.

و این است مهمترین نکته:

ریشه، خاستگاه زندگی و مرگ، در وجود خودمان است.  
این شعر به حالت کالبد و آگاهی آدمی در حالت ذاذن اشاره دارد و  
ماهیت واقعی ذن مدی تیشن را شرح می دهد. زمانی که فردی در وضعیت  
ذاذن می نشیند، تمام جان های مرنی و محسوس مسخ گردیده و در قالب

ذرات بسیار ریزی در درون وجود ما درمی آید. و خود وجود ما در این لحظه، در کجاست؟

در این جملات نکته‌ای اسرارآمیز یا رمزگونه وجود ندارد. اگر فکر در ذن مدی تیشن به تمرکز و آرامش عمیق و گسترده‌ای دست یابد، تمام پدیده‌های گیتی به خلوص و صفای بلورینی تبدیل می‌شوند و همه چیز شفاف و درخشان خواهد شد. آگاهی ما هم در یک صفا و سکونی مستغرق می‌شود که مانند برفهائی که به تازگی بر بالای قله‌ای بلند و متروک نشسته، پاک، آرام و بی‌آلایش است.

ولی ما نباید حتی وجود خویش را به جاذبه‌های بلورین زمینی و یا خلاء و هم‌انگیز آسمانی متکی و وابسته سازیم. نه به برفه‌های سفید و پاک کوهستانی، نه به خلاء، Ku یا ناهستی که در سراسر کائنات گسترده شده و نه به جزایر محدود، حقیر و پراکنده هستی، پدیده‌ها و یا Shiki ما باید وجود خویش را از بند و پیرایه تمام تعلقات و وابستگی‌ها رها کنیم.

ما باید تنها به این بیندیشیم که در این لحظه زنده‌ایم و در اینجا حضور داریم و بر ذن مدی تیشن تمرکز کنیم. اینجا و این لحظه\*.

\* رباعیات خیام و غزل‌های حافظ مملو از مفاهیمی است که در عرفان شرق دور به نام ذن مدی تیشن نام گرفته است. در یک غروب غمگین در تعطیلات طولانی نیمه اول فروردین ۱۳۷۰، برای این جانب این غزل دلنشین حافظ مجموعه‌ای از مفاهیم عرفانی ذن بود:

بیا که قصر امل سخت سست بنیاد است

بیار باده که بنیاد عمر بر بادست

←

→ غلامِ همّتِ آنم که زیر چرخ کبود  
 ز هر چه رنگ تعلق پذیرد آزادست  
 چگویمت که به میخانه دوش مست و خراب  
 سروش عالم غییم چه مژده ها دادست  
 که ای بلند نظر شاهبازِ سدره نشین  
 نشیمن تو نه این کنج محنت آباد است  
 ترا ز کنگره عرش می زنند صفیر  
 ندانمت که در این دامگه چه افتادست  
 نصیحتی کنمت یادگیر و در عمل آر  
 که این حدیث ز پیر طریقتم یادست  
 غم جهان مخور و پند من مبر از یاد  
 که این لطیفه عشقم ز رهروی یادست  
 رضا بداده بده، وز جبین گره بگشای  
 که بر من و تو در اختیار نگشادست  
 مجو درستی عهد از جهان سست نهاد  
 که این عجوزه عروس هزار دامادست  
 نشان عهد و وفا نیست در تبسم گل  
 بنال بلبل بیدل که جای فریادست  
 حسد چه می بری ای سست نظم بر حافظ  
 قبول خاطر و لطف سخن خدادادست

## واژه‌نامه

**Aikido** - ای کی دو. (طریقت) هماهنگی با کائنات،  
نام یک هنر رزمی.

**Bendowa** - بن دو وا. درک طریقت از راه کلام؛  
اصطلاحی از دوگن (۱۲۵۳ - ۱۲۰۰) میلادی.

**Bodai Shin** - بودائی شین. روح یا فکر بیدار یا روشن شده.

**Bodhisattva** - بودی ساتوا. بودای زنده. کسی که می‌داند.

او به این گونه است و زندگی خویش را صرف کمک به دیگران می‌کند.  
بودی ساتوا فردی نیست که از اجتماع و زندگی عادی جدا شده و اوقات  
خویش را تنها به تفکر و عبادت بگذرانند. چیزی وجود ندارد که او را از  
دیگران متمایز سازد، ولی او به مثابه روح بودا می‌باشد.

**Bonnos** - بونوس. آرزوها، توهمات، آرزوها و تمایلات  
بشری بالنفسه طبیعی هستند مگر آنکه به صورت افراط‌آمیز به دنبال آنها  
باشیم و در رسیدن به آنها - به هر قیمت که شده - پافشاری کنیم.

**Buddha** - بودا. انسان روشن شده

**Budo** - بودو. هنرهای رزمی، راه و طریقت سامورائی.

بودو طریقت رزم و نبرد - همچنین جوانمردی - است. ولی پیشوند  
BU در آن به معنای متوقف کردن جنگ و نبرد هم هست. راهی که برای  
مقاصد نظامی، نه یاغیگری و اوباشی به کار گرفته می‌شود.

- بوشی دو. آئین فتوت و جوانمردی. آئین سلحشوری. Bushido  
و فداکاری به خاطر کمک به بیچارگان
- بات سودو. بودائیگری = بودیسم Butsido
- بان بو ریودو. طریقت دو کاره Bun Bu Ryodo  
آموزشهای نظامی و غیر نظامی که با یکدیگر ادغام شده اند.
- چادو. راه و روش تشریفات صرف چای «در ژاپن». Chado
- دو. طریقت، راه Do
- دوجو. محل برگزاری تشریفات طریقت. جایی که Dojo  
ذی مدی تیشن یا هنرهای رزمی در آنجا صورت می گیرد. مکان بیدار شدن.
- دوکان. ناقوس طریقت. تکرار. عمل مستمر Dokan
- دوکیو. آموزش سیر و سلوک Do Kyo
- اگو. خود کوچک، خودخواه و خودمحور، برای جلوگیری Ego  
از توهمات از بین بردن آن لازم است. جزئی از ساختار فرویدی از ضمیر انسان.
- فودو. بی حرکت. (FU پیشوند نفی است) Fudo
- فودو چی شین میو روکیو. Fudo Chi Chinmyo Roku  
اشاره ای اسرارآمیز به خیزد بی حرکتی.
- گاکودو - یوجین - شو. Gakudo- Yojin- Shu
- نکاتی درباره طرز سیر و سلوک. نام کتابی از دوگن.
- جن جوکو آن. کو آن واقعیت. راه زندگی. Genjokoan  
یک فصل مهم از یکی از کتابهای دوگن به نام «شوبو جن ذو».



- جن مائی. سوپ برنج (گاهی همراه با سبزیجات)  
Genmai
- گوکوکیو. یک نقطه حیات بخش در قسمت گوشتی کف دست بین انگشتان شست و نشانه  
Gokoku
- گیودو. راه حق. راه راستین  
Gyodo
- هانیا. دانش برتر و متعالی  
Hannya
- هانیا هارامیتا شین جیو. یک نیایش مهم و اساسی در «سوتوذن»  
Hannya Haramita Shingyo
- هارا. روده. مرکز و منبع قدرتهای جسمانی مستقر در قسمت تحتانی شکم.  
Hara
- هی شی ریو. فکر بدون اندیشیدن. آگاهی در ورای تفکر  
Hishiryo
- هوکیو ذن مائی. سامادی آئینه گرانقدر. گوهر طریقت. یک کتاب مهم در سوتوذن «تألیف قرن هشتم میلادی».  
Hokyo Zen Mai
- شمشیر بازی تدافعی.  
Iai-Do
- آشین دن شین. از روح من به روح تو. مستقیماً و بدون کمک الفاظ.  
I Shin Den Shin
- جودو. (طریقت) استفاده از ضعف‌ها و انعطاف‌پذیری برای غلبه بر حریف نیرومند. JU به معنای انعطاف‌پذیر و قابل تطابق  
Judo
- کادو. (طریقت) آرایش و تزئین گل  
Kado
- معادل «ایکه بانا» Ikebana
- کامائه. نگرش. وضعیت یک موضوع بسیار مهم در هنرهای رزمی به ویژه «کن دو»  
Kamae

- کانجی. حروف یا الفبای باستانی چین که بسیار زیاد  
 Kanji  
 و نگارش آنها بسیار سخت است و در سر فصل قسمت های مختلف این  
 کتاب برخی از آنها مشاهده می شوند. این حروف توسط ژاپنی ها هم  
 اقتباس شده و اخیراً پس از تغییراتی، اشکال ساده شده آنها در هر دو  
 کشور مورد استفاده قرار می گیرند.

- کاراته. دست خالی. بدون اسلحه نبرد کردن. در ژاپن کاراته  
 Karate  
 یک هنر رزمی اصیل نیست.

- کاتا. شکل و وضعیت در بودو. در هر هنر  
 Kata  
 رزمی مانند جودو، کن دو، آئی کی دو و غیره، نوعی خاص از کاتا وجود  
 دارد. هنرآموز بایستی این کاتاها را بیاموزد و پس از جذب کردن آنها،  
 بعدها در موارد لازم آنها را مورد استفاده قرار دهد. بعدها او می تواند از  
 ترکیب، تلفیق و یا الهام از آنها به ابداع انواع تازه ای از آنها بپردازد.

- کات سو. سه معنی دارد: (۱) پیروزی. (۲) شکلی خاص از فریاد  
 Katsu  
 یا خروش مانند کی آئی. (۳) شکلی از حیات بخشی یا تحریک انرژی.

- کن دو. (طریقت) شمشیربازی  
 Kendo

- کن جات سو. جنگ با شمشیر  
 Kenjutsu

- کی. فعالیت ناپیدا که از انرژی کیهانی آغشته  
 Ki  
 شده است. سرچشمه انرژی جنگی برای هر سلول بدن

- کی آئی. به معنای دوم واژه کاتسو رجوع کنید.  
 Kiai

- کی گائی یوکیو. انرژی فرار کرده یا گریخته  
 Ki Gai Yoku

- کی کائی. اقیانوس انرژی (قسمت پائین شکم)  
 Kikai  
 به آن «کی کائی تاندن» هم گفته می شود.

- کین هین. شکلی خاص از قدم زدن که در بین  
 Kinhin  
 دو دوره از ذن مدی تیشن صورت می گیرد.

- کوآن. در اصل به معنای قانون یا حکومت است؛  
 Koan

بعداً یک مسأله پارادوکس (معماً گونه) درباره وجود یا یک اصل حقیقت ابدی که توسط یک استاد منتقل می‌شود؛ در معنای کاملاً خاص، به معنی معماً یا چیستان‌هایی است که مورد استفاده استادان ذن (بالاخص رین زائی) برای آموزش شاگردانشان و هدایت آنان به سوی تزکیه نفس، می‌باشد.

Kodo - کودو. (طریقت) معطر، خوشبوئی

Kokoro - کوکورو. یک نقطه ماساژ. محلی در بین دنده‌ها. پایین شبکه خورشیدی.

Kontin - کونتین. در «ذذن» یک حالت گیجی و خواب‌آلودگی.

Koson - کوسون. یک نقطه حیات بخشی در نزدیک قسمت میانی کف پا

KU - کو. خلأ، وجود فاقد ماده. همچنین

در بودائیگری به معنای ناپیدائی است که مفهومی از خداوند است. تمام وجود ها در عالم کائنات وجود دارند ولی ذات و جوهر آنها را نمی‌توان درک کرد.

Kusen - کوسن. آموزش لفظی در جریان ذذن

Kwatz - که واتس. همانند کئی‌آئی، بالاخص خروشی که از دهان استادان رین‌زائی ذن بلند می‌شود.

Kyosaku - کیوساکو. یک چوب بلند و پهن که توسط

استاد یا مسئول آموزش در «دوجو» یا محل انجام ذن مدی تیشن برای بیدار کردن یا هشیار نمودن شاگردان مورد استفاده قرار می‌گیرد. بنا به درخواست شاگردان یا سالکان طریقت ذن، با این چوب ضربه‌ای به محلی از شانه شاگرد نواخته می‌شود که محل عبور بسیاری از نصف‌النهاراتی است که در طب سوزنی مورد استفاده قرار می‌گیرند.

Kyodo - کیودو. (طریقت) تیراندازی.

Kyu Shin Ryu - کیوشین ریو. مکتبی که طرز

حکومت و تسلط بر فکر را آموزش می دهد.

Mondo - موندو. گفت و شنود و تبادل سؤال و جواب  
بین استاد و شاگرد

MU - مو. یک پیشوند منفی

Mu Gen Ryo - مو جن ریو. مکتب عدم استفاده  
از چشم (کن دو).

Mujo - موجو، ناپایداری، بی ثباتی

Mu Nen Ryo - مونن ریو. مکتب ناآگاهی (کن دو).

Mushin - موشین. بدون تفکر. بدون دلیل پردازی. بی فکر

Mushin Ryu - موشین ریو. مکتب بی تفکر (کن دو)

Mushotoku - موشوتوکو. بدون آرزو یا کسب نتیجه

Muso - موسو. بدون وضعیت. بدون خودآگاهی،  
وضعیت نامناسب و نسنجیده.

Mu Te Ki Ryu - موته کی ریو. مکتب «بدون دشمن».  
(کن دو).

Mu To Ryo - موتو ریو. (مکتب) بدون اسلحه (کن دو)

Navel - ناول (ناف)

Rinzai - رین زائی. یک استاد چینی و بنیانگذار یک  
مکتب در ذن. در «رین زائی ذن» استفاده بیشتری از کوآن می شود. در این  
مکتب به جای دیوار، به قسمت میانی طالار توجه می شود و هدف در آن  
رسیدن به «ساتوری» است.

Roshi - روشی. یک استاد (در طریقت ذن).

Ryu - ریو. مکتب یا نگرش خاص، با برخی آداب و رسوم.

## استادان و افراد وابسته به آنان

- سامادی = صمدی. تمرکز کامل و گسترده.  
Samadhi اتصال به حق. یکی شدن با معبود یا مقصود.
- سام پائی. به خاک افتادن در مقابل تندیس بودا.  
Sampai و یا استاد. به صورتی سمبولیک پیشانی به خاک نهاده شده و دو دست در حالی که کف دستها متوجه بالاست، در طرفین سر قرار می گیرد.
- سان شو. ناحیه ای از بدن مقابل پنجمین مهره پشتی  
Sansho کمی متمایل به سوی چپ.
- سان دو کائی. تفسیر یا یگانگی جوهر و غرض.  
San Do Kai یکی از متون کهن و پایه در سوتو ذن (قرن هشتم).
- سان ران. اصطلاحاتی در ذن مدی تیشن معادل  
Sanran با تنش و اضطراب فراوان.
- ساتوری. بیداری و توجه به حقایق کیهانی.  
Satori
- سس شن. یک دوره متراکم و فشرده ذاذن که همراه  
Sesshin با یک یا چند روز زندگی گروهی و شبانه روزی صورت می گیرد. در طول این مدت، سالکان با سکوت و تمرکز در تالار ذن اقامت می کنند و جلسات چهار یا پنج ساعته آنان با ذن مدی تیشن، گفتگوی خصوصی، گفت و شنود با استاد (موندو)، انجام برخی از کارهای یدی (سامو) و بالاخره تغذیه می گذرد.
- شی دوبو نان. راه دشوار نیست، ولی شما  
Shi Dobu Nan نباید انتخابی بکنید.
- شی هو. انتقال. عبور. فراق‌رستی  
Shiho
- شی کان تازا. نشستن و تنها تمرکز کردن. ذن ناب.  
Shikantaza نام کتابی در زمینه ذن مدی تیشن که قبلاً توسط مترجم این کتاب به زبان فارسی ترجمه شده است.

Shiki - شی کی. پدیده. جهان ناپیدا.

Shiki Soku Ku, Ku Soko Ze Shiki

هستی به نیستی و نیستی به هستی تبدیل می شود.

Shin - شین. روح، فکر الهام، باد، تنفس، اشراق  
روح، نگرش.

Shin jin Mei - شین جین مه ای. شعری درباره ایمان داشتن  
به روح که در قرن هفتم توسط استاد سوسان سروده شده است.

Shin Jin Ryo - شین جین ریو. مکتبی در کن دو

Shinto - شینتو. مذهب مردم ژاپن قبل از گسترش آئین بودا.  
و بعدها در کنار دین بودا؛ پرستش ارواح و خدایان.

Shi Sei - شی سه ای. شکل و نیروی وضعیت

Shobogenzo - شوبو جن ذو. اثر اصلی دو گن که در حدود  
بیست و پنج جلد یا قسمت است.

Shodo - شودو. (طریقت) خوشنویسی. (شواهدی از خطاطی  
حروف چینی یا ژاپنی در برخی از سرفصلهای این کتاب به چشم  
می خورند.)

Shojin - شو جین. نخستین دوره آموزش

Soto - سوتو. مکتبی از ذن که توسط دو گن تأسیس شده است.  
یکی از اختلافات آن با مکتب رین زائی در این است که در سوتو ذن  
سالکان رو به دیوار می نشینند و خیلی کمتر از کوآن استفاده می کنند.

Suki - سو کی. موقعیت. فرصت

Sutemi - سوته می. رها کردن تن

Tachi - تاچی، بریدن. یک شمشیر بلند

Tai - تائی. بدن

Tai Chai Ryo - تائی چائی ریو. مکتب رها سازی تن در

مکتب کن دو.

- تای چی، یک شکلی از مبارزه بدون کمک اسلحه که  
Tatami توسط راهبان چینی ابداع شده و در آن از حرکات، ضربه‌ها، نیرنگ‌ها و  
فریب‌هایی برای غلبه بر فرد مهاجم استفاده می‌شود.

- تاتامی. زیراندازی ضخیم که با ساقه‌های برنج  
Tatami بافته و ساخته می‌شود. این حصیر به صورت سنتی در خانه‌های ژاپنی  
مورداستفاده قرار گرفته و در محل تمرین هنرهای رزمی هم مورد استفاده  
قرار می‌گیرد.

- تین شین ریو. یک مکتب کن دو  
Tenshin Ryu

- واسا. تکنیک  
Wasa

- یاوارا. جودوی سنتی. طریقت سهل گیری  
Yawara

- ذافو. بالشتک گردی که فرد برای تمرین زن بر  
Zafu روی آن می‌نشیند.

- ذان شین. مراقب، فکر بدون وابستگی  
Zanshin

- ذاذن. طرز عمل یا سیر و سلوک در  
Zazen طریقت زن. نشستن برای مدی تیشن. مفهوم این واژه در متن کتاب با شرح  
و تفسیر بیشتری بیان شده است.

- زن. در چینی «چان» که معادن با واژه سانسکریت  
Zen «دیان» یا «دیانا» می‌باشد. به معانی حقیقت، سکوت گسترده و عمیق.  
معمولاً به عنوان یک توجه و تمرکز بدون هدف ترجمه می‌شود؛ یا روح  
اصلی و ناب انسانی.

## فهرست سایر آثار مترجم با تفکیک موضوع

### الف. مدی تیشن

۱. مدی تیشن، طریقت باطنی: نگارش نائومی همفری. نشر ویس
۲. مدی تیشن، عرفان کهن: ماهاریشی ماهش یوگی. نشر ویس
۳. ذن مدی تیشن، ذن ناب «شی کانتازا»: نگارش شوهاکو اوکومورا: نشر و پخش ویس.

### ب. یوگا

۴. درخت یوگا: نگارش ب.ک.س. آین گار: انتشارات جمال الحق
۵. هنر یوگا: نگارش ب.ک.س. آین گار. نشر گستره.
۶. یوگا درمانی: نگارش سونیا ریچموند. انتشارات جمال الحق

### ج. پاراسایکولژی

۷. پدیده‌های روانی هیپنوتیزم: نگارش سیمثون ادموندز. نشر ویس
۸. تقویت نیروهای روحی و روانی: نگارش زاک مارتین. نشر ویس
۹. پرواز روح در ۳۰ درس: نگارش کیت هاراری. انتشارات جمال الحق.
۱۰. روح‌های تسخیر شده: تألیف دکتر ویلیام سارجنت.



## د. هیپنوتیزم و خود هیپنوتیزم

۱۱. هیپنوتیزم هارتلند. تألیف دکتر جان هارتلند. انتشارات جمال الحق.
۱۲. بررسی علمی خود هیپنوتیزم: نگارش دکتر ریچارد شروت. انتشارات اطلاعات.
۱۳. ترک سیگار با هیپنوتیزم: نگارش دکتر لسلای لکرون. انتشارات کیهان.
۱۴. زایمان بی درد با هیپنوتیزم: نگارش دکتر ویلیام کروجر. انتشارات نوید.
۱۵. هیپنوتیزم علمی نوین: نگارش دکتر ریچارد شروت. انتشارات اطلاعات.
۱۶. تئوریها و کاربرد هیپنوتیزم: تألیف دکتر رافایل رودز. نشر ویس.
۱۷. نحوه کاربرد قدرت خود هیپنوتیزم: تألیف دکتر ژورف هاریمن. نشر اسپرک.
۱۸. شگفتیهای هیپنوتیزم: والتر جیپسون. نشر اسپرک.
۱۹. کاربرد هیپنوتیزم در بیماریهای زنان، مامائی و جراحی. نشر اسپرک.
۲۰. هیپنوتیزم پزشکی و دندانپزشکی. نگارش دکتر هارتلند. نشر اسپرک.
۲۱. روشهای برنده جایزه در هیپنوتیزم (شامل: هیپنوتیزم بدون استفاده از حواس پنجگانه و روشهای اعجاببرانگیز دیگر): تألیف هاری آرونز. انتشارات جمال الحق

از سپیده دم تاریخ تاکنون، انسانها کوشیده اند تا  
محدوده قدرت جسمانی و خرد خویش را گسترش داده و بر  
قدرت و خرد بیشتر دست یابند. اما چگونه می توان این  
آرمان بزرگ را جامه عمل پوشاند؟ در ژاپن، دست یافتن بر  
این آرزوی دیرین از طریق کاربرد هنرهای رزمی یا «بودو»  
همراه با طریقت ذن میسر گردیده است؛ طریقت کسب  
قدرت جسمانی، همراه با آموزش روحانی و عرفانی، که ثمره  
آن سلحشوری و جوانمردی است.

تیسن دشی مارو، مؤلف این کتاب، یکی از استادان  
بزرگ ذن مدی تیشن و هنرهای رزمی است، که دوستداران  
ذن در سراسر جهان با نام او آشنایی دارند. وی در این اثر  
بزرگ می کوشد تا در قالب نوشتاری ساده و دلپذیر،  
خوانندگان را با فلسفه ذن مدی تیشن، اسرار هنرهای رزمی و  
فنون دشوار و پیچیده آن آشنا سازد و بسیاری از باورهای  
نادرست پیرامون ذن و هنرهای رزمی را آشکار کرده، چهره  
واقعی این هنر انسانی و اصیل را بنمایاند.